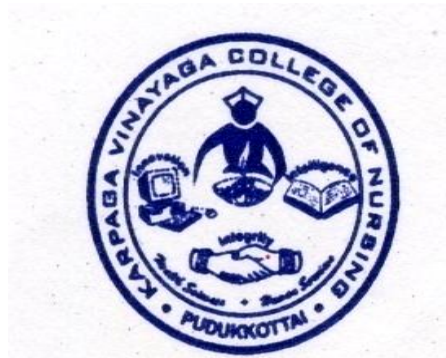


**A QUASI EXPERIMENTAL STUDY TO EVALUATE THE  
EFFECTIVENESS OF BIBLIOTHERAPY ON SELF ESTEEM  
AMONG ADOLESCENTS IN SELECTED SCHOOLS AT  
PUDUKKOTTAI.**

**BY  
G.UNAISY VINOLIN**



**A DISSERTATION SUBMITTED TO  
THE TAMILNADU DR. M.G.R.MEDICAL UNIVERSITY, CHENNAI.  
IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE IN NURSING  
OCTOBER – 2015**

**A QUASI EXPERIMENTAL STUDY TO EVALUATE THE  
EFFECTIVENESS OF BIBLIOTHERAPY ON SELF ESTEEM  
AMONG ADOLESCENTS IN SELECTED SCHOOLS AT  
PUDUKKOTTAI**

**CERTIFICATE**

Certified that this is the bonafide work of **Ms. G. UNAISY VINOLIN** Karpaga Vinayaga College of Nursing, Pudukkottai submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of science in Nursing from the Tamilnadu Dr. M.G.R. Medical University, Chennai.

SIGNATURE OF THE PRINCIPAL: -----

**Prof. S.SUMITHRA**, M.Sc.(N)., [Ph.D]  
Principal  
Karpaga Vinayaga College of Nursing,  
Pudukkottai.

COLLEGE SEAL : -----

Place : Pudukkottai

Date :

**A QUASI EXPERIMENTAL STUDY TO EVALUATE THE  
EFFECTIVENESS OF BIBLIOTHERAPY ON SELF-ESTEEM  
AMONG ADOLESCENTS IN SELECTED SCHOOL AT  
PUDUKKOTTAI**

**DISSERTATION COMMITTEE APPROVAL: -----**

**RESEARCH GUIDE: -----**

**Mrs. S.SUMITHRA M.SC (N) [Ph.D]**

**PRINCIPAL**

**KARPAGA VINAYAGA COLLEGE OF NURSING**

**PUDUKKOTTAI.**

**CLINICAL GUIDE :-----**

**Dr. RAJESH KUMAR, M.B.B.S., D.P.M**

**CONSULTANT PSYCHIATRIST**

**Dr. MUTHULAKSHMI MEMORIAL HEAD QUARTERS**

**HOSPITAL PUDUKKOTTAI.**

**A DISSERTATION SUBMITTED TO THE TAMILNADU Dr. M.G.R.  
MEDICAL UNIVERSITY, CHENNAI IN PARTIAL FULFILLMENT OF  
THE REQUIREMENT FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE  
IN NURSING**

**OCTOBER 2015**

**A QUASI EXPERIMENTAL STUDY TO EVALUATE THE  
EFFECTIVENESS OF BIBLIOTHERAPY ON SELF ESTEEM  
AMONG ADOLESCENTS IN SELECTED SCHOOLS AT  
PUDUKKOTTAI**

**CERTIFICATE**

Certified that this is the bonafide work of **Ms. G. UNAISY VINOLIN** Karpaga Vinayaga College of Nursing, Pudukkottai submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of science in Nursing from the Tamilnadu Dr. M.G.R. Medical University, Chennai.

**EXAMINERS**

1.-----

2. -----

**Prof. S.SUMITHRA**, M.Sc.(N)., [Ph.D]  
Principal  
Karpaga Vinayaga College of  
Nursing,  
Pudukkottai.

## **TO WHOMEVER IT MAY CONCERN**

This is to certify that the Ethical committee of Karpaga Vinayaga College of Nursing, Pudukkottai has discussed with its members the topic “ **A QUASI EXPERIMENTAL STUDY TO EVALUATE THE EFFECTIVENESS OF BIBLIOTHERAPY ON SELF ESTEEM AMONG ADOLESCENTS IN SELECTED SCHOOLS AT PUDUKKOTTAI.**” during the year 2014-2015 adopted by **Ms. G. UNAISY VINOLIN** and its implications on study subjects for her thesis for M.sc Nursing programme and the committee passed clearance for the same topic for her to pursue.

**ETHICAL COMMITTEE**

## ACKNOWLEDGEMENT

*“I will give thanks to thee, O Lord my God,*

*With all my heart, and will glorify the name forever”.*

*Psalms 86:12*

I submit my deepest sense of everlasting gratitude and heartfelt praises to god almighty for the wisdom, inspiration and boundless blessings showered on me throughout the study.

I am extremely grateful to **Dr. Kavitha Subramanian M.Sc., M.Phil, Ph.D**, managing trustee, Karpaga vinayaga educational trust, for her valuable support and for providing the required facilities for the successful completion of this study.

I express my immense gratitude to our principal **Prof.Mrs.S.Sumithra M.Sc. (N), [Ph.D]** principal, Karpaga Vinayaga College of Nursing for her constant encouragement and concern during the entire course of this dissertation.

I would like to express my fervent gratitude and sincere thanks to our clinical guide **Dr.Rajesh Kumar, M.B.B.S., D.P.M.**, consultant psychiatrist, Dr.Muthulakshmi Memorial Head Quarters Hospital, Pudukkottai. For his timely support as a medical guide.

I convey my sincere thanks to Mrs.**Vanichitradevi, M.Sc. (N)** vice principal, Karpaga Vinayaga College of Nursing for her excellent guidance and support..

I take this opportunity to express my deep sense of gratitude and respect to my esteemed and pragmatic guide, **Mrs.V.Seetha M.Sc. (N).**, H.O.D. of Mental

health nursing department for being a source of inspiration in every phase of this dissertation.

I proudly express my deep sense of gratitude and indebtedness to **Mr.C.Anbarasan, M.Sc.(N)**, Associate professor and **Mrs. C.Radha, M.Sc. (N)**, Professor, Karpaga Vinayaga college of nursing for their excellent suggestions, valuable guidance, constant encouragement and motivation throughout the study.

I extend my sincere thanks to all HOD's, Lecturers and faculties of Karpaga Vinayaga College of nursing, for their unwavering assistance, suggestions and meticulous care in correcting mistakes throughout my study

I am grateful to **Dr. Rajesh Kumar, M.B.B.S., D.P.M., consultant** psychiatrist, Dr.Muthulakshmi Memorial Head Quarters Hospital, Pudukkottai. **Prof.DR.Vanitha Innocent Rani, M.SC (N) Ph.D** Principal, our lady college of nursing, Thanjavur, **Prof.DR.R. Jancy Rachel daisy, M.SC(N) Ph.D** professor cum HOD of Mental health nursing department, C.S.I. Jeyaraj Annapackiam college of nursing Madurai, **Prof.Mrs.V.JesindaVedanayagi, M.SC (N).**, professor cum HOD Mental health nursing department, Sacred heart nursing college, Madurai. And all **Experts** for their valuable suggestions and for validating the data collection tool as well as the content of bibliotherapy.

I express my heartfelt thanks to all school principals for granting permission to conduct my study in their esteemed institutions.

My sincere thanks to **Mr. Venkata Ramanan, M.Sc., M.Phil, Biostatistician** for his help and extending necessary guidance and suggestion in statistical analysis.

I extend my thanks to **Ms.C.Saranya,B.com., M.L.Lsc.**, librarian of Karpaga vinayaga College Of Nursing and the **library staffs of Dr. M.G.R. Medical University**, Chennai for their permission in referring books and journals.

I would like to extend my thanks to **Ms.S.Maheshwari, M.Com, B.Ed.(SE)** for her continuous help for the completion of this study.

I am deeply indebted to my parents **Mr. M.Gunasekaran, Mrs.T. Lysa** and my brother **Mr.G.Jeba seelan** and my sister in law **Mrs.G.Leema Rose** and my brother **Mr.G.shantha seelan** for their constant support and encouragement.

Finally I would like to thank the **Adolescents** for readily and willingly sharing their time with me; this study wouldn't have been possible without their cooperation.

I submit my deep sense of thanks to the person who have directly and indirectly involved in this study.



## INDEX

CHAPTER NO	CONTENTS	PAGE NO
	<b>ACKNOWLEDGEMENT</b>	
	<b>ABSTRACT</b>	
<b>1</b>	<b>INTRODUCTION</b>	<b>1-8</b>
	Significance and need for the study	
	Statement of the problem	
	Objectives of the study	
	Research Hypothesis	
	Operational definition	
	Assumptions	
	Delimitations	
	Projected outcome	
<b>II</b>	<b>REVIEW OF LITERATURE</b>	<b>9-18</b>
	Introduction	
	Literature review related to self-esteem	
	Literature review related to self-esteem among adolescents	
	Literature review related to bibliotherapy	

---

Literature review related to effectiveness of  
bibliotherapy among adolescents

Conceptual frame work

### **III                      RESEARCH METHODOLOGY                      19-24**

Research approach

Research design

Setting of the study

Study Population

Sample

Sample size

Sampling technique

Sampling criteria

Research tool and technique

Scoring procedure

Validity and reliability of the tool

Pilot study

Data collection procedures

Ethical consideration

Plan for data analysis

---

---

<b>IV</b>	<b>DATA ANALYSIS AND INTERPRETATION OF</b>	<b>26-42</b>
-----------	--	--------------

<b>V</b>	<b>DISCUSSION</b>	<b>43-53</b>
----------	-------------------	--------------

<b>VI</b>	<b>SUMMARY, CONCLUSION, IMPLICATIONS, LIMITATIONS, AND RECOMMENDATIONS</b>	<b>47-53</b>
-----------	--	--------------

Summary of the study

Conclusions

Implications of the study

Limitation

Recommendations

<b>REFERENCES</b>	<b>54-58</b>
-------------------	--------------

**APPENDICES**

---

## LIST OF TABLES

TABLE	TITLE	PAGE NO
1.	Distribution of adolescents in experimental and control group based on the demographic Variables	27-29
2.	Frequency and percentage distribution of Pretest and posttest level of self esteem among adolescents in experimental and control group.	34
3.	Frequency and percentage distribution of pretest and post test level of self esteem among adolescents in the control group.	35
4.	Comparison of pretest and posttest level of self esteem among adolescents in experimental and control group	37
5.	Comparison of pre and post test level of self-esteem among adolescents in control group.	38
6.	Comparison of post test self-esteem score among adolescents between the experimental and control group	39
7.	Association of post test level of self-esteem among adolescents with their selected demographic variables in experimental group.	40-42

## **LIST OF FIGURES**

<b>FIGURE NO</b>	<b>TITLE</b>	<b>PAGE NO</b>
1.	Conceptual frame work –Kenny’s open system model	<b>18</b>
2.	Schematic representation of research methodology	<b>25</b>
3.	Percentage Distribution of religion of adolescents in the experimental group	<b>32</b>
4.	Percentage Distribution of religion of adolescents in the control group	<b>32</b>
5.	Percentage distribution of occupation of mother of adolescents in the experimental group	<b>33</b>
6.	Percentage distribution of occupation of mother of adolescents in the control group	<b>33</b>
7.	Percentage distribution of pre and post test level of self esteem in experimental and control group.	<b>36</b>

## LIST OF APPENDICES

APPENDIX	TITLE
A.	<b>Instrument</b>
	a. Modified KEN WILLIAMS self esteem scale[ English]
	b Modified KEN WILLIAMS self esteem scale. [Tamil]
B.	<b>Scoring key</b>
C.	<b>Letters</b>
	a. Letter seeking permission to conduct the research study
	b. Letter granting permission to conduct the research study
	c. Letter requesting for validation
	d. List of experts consulted for the content validity of research tools
	e. Requisition letter to medical guide
	f. Certificate for editing[English]
	g.certificate for editing [tamil]
E.	a.bibliotherapy source book[English]
	b. bibliotherapy source book [Tamil]

## **ABSTRACT**

A quasi experimental study to evaluate the effectiveness of bibliotherapy on self- esteem among adolescents at selected schools in pudukkottai was undertaken by Ms.G.Unaisy Vinolin in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Nursing at Karpaga vinayaga college of nursing under Dr. M.G.R Medical University, Chennai.

## **OBJECTIVES**

- To assess the pretest level of self- esteem among adolescents in experimental group and control group.
- To assess the post test level of self -esteem among adolescents in experimental and control group.
- To compare the pretest and post test level of self-esteem among adolescents in experimental and control group.
- To find out the association between the post test levels of self- esteem among adolescents with their selected demographic variables in experimental group.

Conceptual framework ; Kenny's open system model.

Research design : quasi experimental, Non randomized control group design

(pre test post test control group design)

E 01 X O2

C O1 - O2

Population : Adolescents in selected schools between 12-19 years

Sample size	:	30 in experimental groups and 30 in control group
Sampling	:	Non probability-purposive sampling technique
Setting	:	sri Manickam matriculation higher secondary school and Karpaga vinayaga matriculation higher secondary school
Tool	:	ken Williams modified self-esteem scale
Data collection	:	A Quasi experimental, non randomized pre test post test control group design was used. The timing of data collection was 6 weeks the bibliotherapy was given for 30-45 minutes.
Data analysis	:	Descriptive statistics (frequency, percentage, mean and atandard deviation) and inferential statistics (paired 't' test, unpaired 't' test and chi square) were used to test the research hypotheses.

## **MAJOR FINDINGS OF THE STUDY**

- 1) Experimental group adolescents experienced high and moderate level of self-esteem when compared with control group
- 2) There was a significant difference in the level of self-esteem between the control and experimental group.
- 3) There was a significant association between the level of self-esteem with selected demographic variables in experimental group.

## **CONCLUSION**

1. The bibliotherapy was simple and effective method to improve the level of self-esteem among adolescents.



## CHAPTER I

### INTRODUCTION

#### BACKGROUND OF THE STUDY

“Faith is the bird that feels the light and sings when the dawn is still dark”

-Rabindranath Tagore

All over the world, adolescents are considered as a special social category because of their ambition, potential, energy, specific interests, issues and challenges and needs. The future of any country depends on the role of youth in the society.

**Elizabeth Hurlock** (2010), stated that ‘the adolescent period is between 12-18 years.’ The term adolescence meaning is “to emerge” or “achieve identity” is a relatively new concept, especially in development thinking. The origins of the term from the Latin word, ‘adolescere’ meaning “to grow, to mature” indicate the defining features of adolescence.

**Santrock** (2001) stated that Adolescence is a distinct and dynamic phase of development in the life of an individual. It is also important period of transition from childhood to adulthood, which brings about physical, psychological and social changes resulting in behavioural changes. During the period of adolescence the emotional and psychosocial conflicts are evident. Adolescents learn to cope with changes while concerned with self image, self esteem, social experience and academic achievement. They are trying to find out; who they are, what they are about, their interests and personalities and where they are going in order to discover their place in adult life.

**The planning commissions population projections as on March, 2014 stated that** Adolescents account for one fifth of the world’s population and have been on an increasing trend. In India they account for 22.8% of the population.

The adolescence phase of life is a highly vulnerable period because of simultaneous interaction of bio-psychosocial factors and their ability to cope and perform in their age depends on the degree of self esteem.

Adolescence is a transitional stage of physical and mental aspects. It is a development generally occurring between puberty and legal adulthood, but largely characterized as beginning and ending with the teenage stage. Adolescence is a stage at which they are neither a child nor an adult. Life is definitely getting more complex as we attempt to find our own identity, struggle with social interaction and grapple with moral issues. In that complexity of life that they are leading they will end in dependence. These problems can lead them to have low self-esteem.

**National crime records bureau, 2012** reported that relationship of academic stress, with low self esteem has been well documented in India in the year 2012, 2,246 adolescents committed suicide because of failure in examination.

**Brown and dotton, 1995** stated that Self esteem is an important variable to consider when there is potential for failure or rejection in personal decisions.

**Rogers, 1951** stated that Self esteem is generally considered to the degree to which a person likes, values, and accepts him or herself Many early theories suggested that self-esteem is a basic human need.

**American psychologist Abraham Maslow** says that without the fulfillment of the self esteem needs individuals will be driven to seek if and unable to grow and obtain self actualization.

An adolescent who have high degree of self-esteem will achieve problem solving skills, awareness about self, positive attitude towards self and environment. Adolescents who have low self-esteem may be explored to various problems like

depression, suicide, poor problem solving skills, impulsivity, aggression, hopelessness and high risk behavior like alcohol and drug abuse.

Reading is a dynamic process and it can be therapeutic. When we read a good book, we bring in our own needs and problems to the reading experience while interpreting the words according to our own frame of reference. We become involved with the characters and we could relate to them. As they worked through a problem, we too would be emotionally involved in the struggle. We became interested with the main issues discussed in the literature and most of the time it does concern us. There is a lot of positive and negative emotions going on and we experienced them all. When we finished reading a book, we would often gain new insight about our own situation and ways to handle them. More than that we could renew our hope to carry on with life and its challenges.

Bibliotherapy uses literature to bring about a therapeutic interaction between the client and the therapist. The idea of using literature is to help the client understand his situation better by reading a related material. With the use of bibliotherapy, adolescents may become aware of their underlying unconscious issues, Thus bibliotherapy is an effective psychological treatment for adolescents with low self esteem.

The application of bibliotherapy with children and adolescents was first recorded in 1946 with the work of Sister Mary Agnes who worked with socially maladjusted children.

Miracle, 1995 stated that The reason of using literature as therapy is because it provides the healing and the therapeutic experiences. This implies the remedial or curative aspects of bibliotherapy. On the other hand, literature has for ages been considered as a powerful tool with which can be use to guide children to think, to

shape their behaviour, to strengthen their character and to understand themselves better.

### **SIGNIFICANCE AND NEED FOR THE STUDY**

Adolescents are the demographic forces. More than 22% of India's population is in the adolescent age group 12-19 years;

**World Health Organisation** defined that the term adolescence as an age group between 12-19 years. The adolescent phase is highly vulnerable period because of simultaneous interaction of bio-psychosocial factors and their ability to cope and perform in their age group depends on the degree of self esteem. Self esteem is a tool used by them to establish them in the society.

Globally 10% to 20% of adolescents has the problem of low self esteem and in india 13%-15% of adolescents were affected with low self esteem.

In Tamilnadu 47% to 49.5% of adolescents have low self esteem and in pudukkottai 25% to 27% of adolescents were affected with low self esteem.

Development of self-esteem is how the adolescents perceive their problems, it is not only for the adolescents it is different among the age groups. Low self esteem comes from a poor self image their self image, is based on how they see themselves. Low self-esteem feeds negative thinking and causes them to believe the criticism others make of them high self-esteem is just the opposite of low self-esteem. If they have a high level of self-esteem they will be confident, happy, highly motivated and have the right attitude to succeed.

Self-esteem can be found by dividing ones successes in various aspects of life, individuals give more importance to failures than success. Hence this problem makes self –esteem contingent upon success, this implies inherent instability

because failures can occur at any moment. Adolescence with high self-esteem have no need to believe in their superiority.

According to the study conducted by clean cut media all over the world, reported that almost 50% of the adolescents with low self- esteem are engaged in negative activities such as injuring and cutting themselves or engaging in unhealthy eating habits due to self-esteem and self image issues.

**Hurlock** stated that self- esteem can be defined as the perception of self worth, or the extent to which a person values, praises or appreciates the self.

**World Health Organization** (2011) reported that 42\1 lakh adolescents suffer from low self- esteem.

**UNFPA,( The United Nations population fund)** reported that the adolescents from 20% of the population suffer from low self esteem.

Statistics shows that 70% of adolescents aren't bothering to participate in everyday activities due to lack of self worth.

Self-esteem is a crucial and is a corner stone of a positive attitude towards living. It is very important because it affects how they relate to other people. It allows them to live life to their potential. Low self-esteem causes negative thoughts which mean that they are likely to give up easily rather than facing challenges and adolescents with low self esteem are more likely to do poor in their studies. Since low self esteem has many unfavorable consequences, it should be treated with various psychological treatments, one such approach is bibliotherapy.

The concept of using books to effect a change in a person thinking and behavior has been around for decades. **Samuel Crothers** coined the scientific term of bibliotherapy in 1918 when he discussed a technique of prescribing books to

patients who need help understanding their problems in Atlantic Monthly, and he labeled the technique as bibliotherapy (**Myracle, 1995**).

Bibliotherapy is effective because it allows the reader to identify with a character and realize that he or she is not only person with a particular problem. As the character works through a problem, the reader is emotionally involved in the struggle and ultimately achieves insight of his or her own situation.

Hence the researcher felt that the adolescent's level of low self esteem may have an impact on their day today activities which in turn will affect their overall performance academically with that in mind, I have selected this topic for the research study.

### **STATEMENT OF THE PROBLEM**

A study to evaluate the effectiveness of bibliotherapy on self-esteem among adolescents in selected schools at pudukkottai.

### **OBJECTIVES**

- 1) .To assess the pretest level of self esteem among adolescents in experimental group and control group.
- 2) To assess the post test level of self esteem among adolescents in experimental and control group.
- 3) To compare the pretest and post test level of self esteem among adolescents in experimental and control group..
- 4) To find out the association between the post test levels of self esteem among adolescents with their selected demographic variables in experimental group.

## **HYPOTHESES**

The following research hypothesis will be setup for the study

At  $p < 0.05$  level of significance.

- H1: There was a significant difference between the pre test and post test level of self-esteem among adolescents in experimental group.
- H2: There was a significant difference between the post test level of self esteem among adolescents between experimental and control group.
- H3: There was a significant association between post test level of self esteem among adolescents with their selected demographic variables in experimental group.

## **OPERATIONAL DEFINITIONS**

### **1. EVALUATE**

In this study it refers to the extent to which bibliotherapy will be helpful in improving the level of self esteem of adolescents.

### **2. EFFECTIVENESS**

In this study it refers to, the degree to which bibliotherapy is achieved and the extent to which the self esteem is improved among adolescents in experimental group.

### **3. BIBLIOTHERAPY**

In this study it refers to a form of self guided in which the adolescents reads a structured book which contains biographies of famous personalities and moral stories and the researcher has to support them while reading the books.

### **4. SELF ESTEEM**

In this study it refers to a persons judgment about his own behaviour personal worth and ability as measured by modified ken Williams self esteem scale

### **5. ADOLESCENTS**

In this study it refers to boys and girls between 12-19 years of age studying in a selected Schools at pudukkottai.

**ASSUMPTION**

- Adolescents may experience low self esteem
- Bibliotherapy may help adolescents to cope with their life and promote their psychological well being.

**DELIMITATIONS**

The study will be delimited to

1. 60 samples only
2. The study subjects are adolescents only

**PROJECTED OUTCOME**

The use of bibliotherapy will enable the adolescents to gain the information regarding self esteem more easily and it remains in them for longer period.



## **CHAPTER II**

### **REVIEW OF LITERATURE**

It refers to an extensive, exhaustive and systematic examination of publications relevant to the research project.

- BT.Basavanthapa 2007.

Review of literature is an essential component of the research process. It is a critical examination of publication related to the topic of interest review should be comprehensives. It helps to plan and conduct the study in a systematic and scientific manner.

For the present study, the related literature was review and organized under the following headings.

- Literature review related to self esteem
- Literature review related to studies on self esteem among adolescents
- Literature review related to studies on bibliotherapy.
- Literature review related to studies on effectiveness of bibliotherapy among adolescents.

#### **LITERATURE RELATED TO SELF ESTEEM**

Maslow (1970) stated that individuals must achieve a positive self esteem before they can achieve self-actualization on a day to day basis, ones self value is challenged by changes within the environment with a positive self-worth individuals are able to adapt to these environmental changes is impaired when individuals hold themselves in low self-esteem. persons with high self esteem express and share their feelings with others.

Deborah Antai-Otong (2003) stated that self esteem refers to self-worth and personal value. Self-esteem is associated with having basic needs met. Basic needs

are defined as physiological well being, love and safety. Self-esteem is closely related to self-concept positive regard for self is comparable to high self-esteem. In contrast, negative self regard suggests low self-esteem and associated feelings of worthlessness and inadequacy. Self-esteem and self-concept are dynamic and largely shaped by interactions with significant others.

McKay and Fanning (2003) stated that self-esteem as an emotional sine qua non, a component that is essential for psychological survival. They stated “without some measures of self worth, life can be enormously painful with many basic needs going unmet”. The awareness of self (i.e., the ability to form an identify and then attach a value to it ) is an important differentiating factor between humans and other animals. This capacity for judgement, then becomes a contributing factor in disturbances of self-esteem.

Kaplan and Sadocks (2012) stated that self esteem may be considered a bio economic analysis of ones place in the social milieu. High self-esteem can thus be considered a calculation of ones capacity to hold resources and obtain mates. Low self-esteem then is an anticipated losing outcome in social competition.

Mary c Townsend (2012) stated that self esteem is a degree of regard or respect that individuals have for them selves and is a measure of worth that they place on their abilities and judgements. The promotion of self-esteem is about stopping self judgments’. It is about helping individuals change how they perceive and feel about themselves. Self-esteem is closely related to the other components of the self concept. Just as with body, image and personal identity, the development of self-esteem is largely influenced by the perceptions of how one is viewed significant others. It begins in early childhood and facilitates throughout the life span.

## STUDIES RELATED TO SELF ESTEEM AMONG ADOLESCENTS

**Carranza et al, (2009)** conducted a study on adolescents level of self esteem and how is it related to later socioeconomic achievements. The researcher examined the relation between gender, adolescent self esteem, and three outcomes: Educational status, occupational status, and income attainment. Researcher a positive association between gender, self esteem, and socio economic status and self esteem in adolescence is not related to women's socioeconomic achievements, but it continues to have a positive estimated effect on men's occupational status and income attainment. The researcher suggests that adolescent girls and boys would be better served by social programs for gender equality and promotion of self esteem.<sup>16</sup>

**Carolyn et al (2007)** conducted a cross sectional studies on self esteem decrease during adolescence. A total of 1,274 German adolescents, both male and female participated. Effect of gender and age were analysed using ANOVA's. Result showed that girls have significantly general and health related life satisfaction compared to boys ( $p < .001$ ). In both genders nearly all life domains, there was a significant decrease general and health related satisfaction ( $p < .001$ ). Study concluded with associations with the increasing prevalence and suicidal ideation during adolescence should be considered. Life satisfaction should be considered as a relevant aspect of their promotion of self-esteem.

**Kawash (1982)** conducted a study to analyze self esteem from pre adolescence through adulthood, the sixteen personality factor questionnaire, high school personality questionnaire and children's personality questionnaire were administered along with copper smiths self esteem inventory to samples aged 21. The results indicated considerable stability in the personality correlates of self-esteem at these ages.

## STUDIES RELATED TO BIBLIOTHERAPY

**Pameetha k (2010)** conducted a study to assess the role of bibliotherapy in health anxiety. This experimental study investigated the patients who had been identified as demonstrating health concerns. 40 patients were randomly allocated to experimental and control group. Anxiety was assessed before and after bibliotherapy. Patients in the experimental group showed reduced level of anxiety at post test even when they also had identifiable physical problem. These results are consistent with the ideas that bibliotherapy can be effective and accessible method.

**Rabbi Bernard Cohen (2000)**, conducted an experimental study in Canada, to assess the effectiveness of bibliotherapy on psychosocial distress in lung transplant patients and their families, 36 transplant clients and their support people were examined for psychosocial distress, coping style and orientation to independent learning before and after self help book in a programme to alleviate distress and encourage adaptive coping, subjects rated the books as highly acceptable and none complained as increased distress. Results revealed that there is changes in coping strategies.

**Robert (1998)**, conducted a study in Tuscaloosa, USA to assess the effectiveness of minimal contact cognitive bibliotherapy with group of 80 adolescents who were recruited from the community. Minimal contact bibliotherapy was found to be superior for the control group. The results were both statistically and clinically significant and the treatment group improved their level of improvement at 1 month follow up the results also indicated significant decrease in dysfunctional attitude and automatic negative thoughts after treatment. it appeared that the treatment also served a psycho educational function.

**Kenninger (1998)** conducted a comparative study regarding outcome of individual psychotherapy and bibliotherapy for 31 low self esteem adolescents and

they received 10 sessions of bibliotherapy and the results suggested that bibliotherapy is a viable treatment options for improving self esteem in adolescents.

**Cumero et,al, (1996)** conducted a meta-analysis study of bibliotherapy in Illinois, to examine the efficacy of bibliotherapy. Bibliotherapy treatments were compared to the control groups and therapist administered treatment. The estimated effect size of 60 sanples were analyzed and found to be 0.565. there was no significant difference between the effects of therapist administered treatment. However bibliotherapy did appeared more effective for certain problems like assertion training, anxiety and sexual dysfunction. Recommendations for further research were given specially for more research on the commonly purchased books and moderator analysis by personality type and reading book.

**Jagatheesan (1996)** conducted a study to identify the efficacy of bibliotherapy for mildly and moderate self esteem adolescents.cognitive and behavioural bibliotherapy were non differently efficacious, 60 percent subjects demonstrated clinically significant changes. There were no specific effects associated with either the cognitive or the behavioural intervention.

## **STUDIES RELATED TO EFFECTIVENESS OF BIBLIOTHERAPY AMONG ADOLESCENTS**

**Sepideh salami et al.,(2014)** conducted a study on the effect of group bibliotherapy on the self-esteem adolescent students living in dormitory the present study is an interventional semi experimental study with pretest and posttest and control group. The population of the study consisted of 32 students who reside in Isfahan University of medical sciences dormitories which control and case groups and the students were divided randomly between these two groups. Data was collected by cooper smith self-esteem questionnaire scale. Two groups were examined by the questionnaire in pretest. Experimental group received group bibliotherapy for 2 months, (8 sessions of 2 hours), while the control group

received no training at all. Then, 2 groups were assessed in post test after one month. The findings showed that group bibliotherapy had positive significant effect on general, family, professional and total self esteem of adolescent students living dormitories, but it had no effect on their social self esteem. Group bibliotherapy can increase students self esteem levels.

**Varun raj (2010)** conducted a quasi experimental study to assess the effectiveness of bibliotherapy on self esteem among adolescents the samples of the study were 60 adolescents of 12-19 years samples were selected by using non probability convenience sampling technique and the results revealed that bibliotherapy was effective in improving level of self esteem among the adolescents.

**Ramar (2010)** conducted a study on effect of bibliotherapy in improving adolescents self esteem a pre experimental design was used total enumerative sampling and simple random sampling technique was used to select the study samples. 30 samples were included in the study. The instrument used for data collection was a questionnaire which consists of two parts. The findings revealed that with the use of bibliotherapy, adolescents may become aware of their underlying unconscious issues, thus bibliotherapy is an effective psychological treatment for adolescents with low self esteem.

**Grace Eunjoo Kang et al.,(2006)** Conducted a study on bibliotherapy to improve self- esteem of minority children from multicultural families in Korea the participants were 6 primary graders at multicultural afterschool childcare centre non probability convenient sampling technique is used in which during total 9 sessions with pre and post test session and 7 therapeutic sessions including reading, sharing their feelings, & related activities after reading were provided for 60-90 minutes per session at multicultural childcare centre with after school programs 3 times a week after the session most of children clearly addressed their anxiety and

worries on marital status of their parents. They clearly revealed their needs and interests in reading multilingual picture book to be published in their mother tongue.

**Wang (2004)** conducted a study to qualitatively explore the processes by which five female Taiwanese graduate students majoring in education (four) and science (one) who were studying in American university settings, employed bibliotherapy to deal with their emotional difficulties in relation to identity conflicts. The methods employed in this study for collecting data included audio taped face to face interviews, telephone interviews, mind-map activities, think aloud protocols, and telephone or e-mail follow-ups. The researcher examined these data using an analytical model generated on the basis of identity theory, cognitive-behaviour therapy and bibliotherapy theory. This model explicated how participants first examined their initial identities and then maintained them, or constructed new identities by moving through the three stages of bibliotherapy identification, catharsis and insight.

## **CONCLUSION**

The above review of literature shows that the adolescents are encouraged to practice bibliotherapy daily to improve self esteem. It will be effective.

## CONCEPTUAL FRAME WORK

The conceptual framework selected for the study is based on Kenny's Open System Model. All the living system are open, in this there is continuous exchange of matter, energy and information. Open system has changing degree of interaction with the environment from which the system receives input and gives back output in the form of matter, energy and information.

The main concept of open system model are input, throughput, output and feedback. The study is undertaken to determine the effect of bibliotherapy on self esteem. Pretest was conducted to assess the level of self esteem among adolescents.

### INPUT:

Input can be matter, energy and information from the environment. In this present study the environment refers to matriculation higher secondary school and refers to the collection of demographic variables from the samples such as age, sex, religion, family type, place of residence, education of parents, family monthly income, occupation of parents, order of birth, number of siblings, medium of education.

### THROUGHPUT:

The matter, energy and information are continuously processed throughput the system which is also called complex transformation known as throughput process is used for input. In this present study the throughput refers to pretest, effectiveness of bibliotherapy on self esteem among samples who are regularly reading bibliotherapy.

### OUTPUT:

After processing the input and throughput, the system returns to the output matter, energy and information in an altered state. In the present study significant



improvement in the level of self esteem of the experimental group and no significant changes in the control group as output.

#### FEEDBACK:

Feedback gives information about environment response to the system. Output is utilized by the system in adjustment, correction and accommodation to the interaction with the environment. In the present study, effectiveness of bibliotherapy is considered in calculating mean percentage and testing hypothesis.



## **CHAPTER III**

### **RESEARCH METHODOLOGY**

#### **INTRODUCTION**

Research methodology involves the systematic procedures by which the researcher starts from initial identification of the problem to its conclusion. The role of methodology consists of procedure and techniques for conducting the study.

SHARMA ( 1990)

It includes research approach , research design, study setting, sample and sampling technique, description of the tool, development and validation of tool, data collection procedure and plan for the data analysis.

#### **RESEARCH APPROACH**

Quantitative approach was used to evaluate the effectiveness of bibliotherapy.

#### **RESEARCH DESIGN**

Quasi experimental Non randomized control group design (pretest post test control group design) was used in this study

<b>Group</b>	<b>Pre test</b>	<b>Intervention</b>	<b>Posttest</b>
EXPERIMENTAL	O1	X	O2
CONTROL	O1	—	O2

O1- pre test level of self esteem in experimental and control group

O2- post test level of self esteem in experimental and control group

x- Bibliotherapy

## **VARIABLES**

Independent variable; Bibliotherapy.

Dependent variable; self esteem of adolescents.

## **SETTINGS OF THE STUDY**

The study was conducted in selected schools, Pudukkottai which is situated around 10 kilometers from Karpaga Vinayaga College of nursing.

1. Sri Manickam's matriculation higher secondary matriculation, pudukkottai, which is situated 10 kms away from the Karpaga Vinayaga College of nursing. The total strength of the school is 756, among them 163 students are adolescents.
2. Karpaga vinayaga matriculation higher secondary school, pudukkottai Which is situated near to Karpaga Vinayaga College of nursing. The total strength of the school is 1580, among them 250 atudents are adolescents.

## **POPULATION**

The population for this study is adolescents boys and girls.

Target population includes all the adolescents studying in private higher secondary schools.

Accessible population includes the students studying in MRM matriculation higher secondary school and Karpaga vinayaga matriculation higher secondary school, pudukkottai.

## **SAMPLE**

The sample includes adolescents boys and girls studying in selected schools at pudukkottai. Between the age group of 12-19 years.

## **SAMPLE SIZE**

The sample size for the present study is 60 samples. In that, 30 samples were in experimental group and 30 samples were in control group.

## **SAMPLING TECHNIQUE**

Non Probability purposive sampling technique was used.

## **SAMPLING CRITERIA**

### **INCLUSION CRITERIA**

Adolescents

- Who can read both English and Tamil.
- Who are willing to participate in the study.
- Who are present during the time of data collection.

### **EXCLUSION CRITERIA**

Adolescents

- with any physical illness
- who underwent bibliotherapy previously

## **DESCRIPTION OF THE TOOL**

The instrument was developed by the investigator with the guidance of experts, it consists of 2 parts.

**SECTION-I** Demographic variables

**SECTION-II** Ken Williams modified brief self esteem assessment questionnaire

## **SECTION-I**

Demographic variables [age, sex, religion, family type, place of residence, occupation of parents, education of parents, monthly income of parents, order of birth, number of siblings, and medium of education.

## **SECTION-II**

Ken Williams modified self esteem assessment questionnaire, will be used to assess the level of self esteem. The questionnaire includes all aspects of self esteem. It consists of 20 questions the questions were on a rating scale form. Each questions had four responses almost never-4, often-3, seldom-2, almost never-1.

## **SCORING PROCEDURE AND SCORING INTERPRETATION**

The total questionnaire was 20. The total score was converted into percentage and the resulting score was range as follows.

LEVEL OF SELF ESTEEM	SCORE
LOW SELF ESTEEM	<27
MODERATE SELF ESTEEM	28-52
HIGH SELF ESTEEM	53-80

## **VALI DITY**

The validity of the tool was established by consultation with guide and four experts in the field of nursing, psychiatrist and psychologist. The tool was modified according to the suggestions and recommendation given by them.

## **RELIABILITY**

Reliability of the tool was estimated in the study of subjects by using the test retest method. Was found to be  $r=1$  and the tool was found to be reliable.

## **PILOT STUDY**

The tool was administered and checked for the feasibility and appropriateness. The subject chosen was similar in characteristics. Formal approval was obtained from the authority. Written consent was obtained. Pilot study was conducted for one week, the tool was administered to 6 school going adolescents. They are requested to read bibliotherapy for everyday. On the seventh day post test was conducted.

## **DATA COLLECTION PROCEDURE**

The period of data collection was conducted for one month. The investigator obtained formal permission from the management authorities of the school. Samples was selected with Non probability purposive sampling technique and Quasi experimental [pretest post test control group] design was used. The data was collected on all seven days of the week. The timing of data collection was day timing. The nature and purpose of the study was explained to the adolescents. Written consent was obtained. Bibliotherapy was given to adolescents in morning or else their convenient. Post test was conducted on the 21<sup>st</sup> day.

## **PLAN FOR THE DATA ANALYSIS**

- The collected data was arranged and tabulated to represent the findings of the study. Both descriptive and inferential statistics was used.
- Frequency, percentage distribution was used to analyze demographic variables.
- Mean and standard deviation was used to analyze the level of stress.
- Paired‘t’ test and unpaired ‘t’ test was used to find out the difference between pre test and post test of the group.
- Chi square test was used to find out the association between post test score and their selected demographic variables.

## **ETHICAL CONSIDERATIONS**

The main study was conducted after the approval of research committee. The purpose and other details of the study was explained to the respondents consent was obtained from them. Confidentiality was assured to the individuals regarding the study result permission was sought from the school authority. Thus the ethical practices was ensured in the study.





## **CHAPTER – IV**

### **DATA ANALYSIS AND INTERPRETATION**

This chapter deals with the analysis and interpretation of the data collected from 60 adolescents (30 Experimental and 30 Control) at selected schools, in Pudukkottai. The data collected was organized, tabulated and analyzed according to the objectives. The findings based on the descriptive and inferential statistical analysis are presented under the following sections.

#### **ORGANIZATION OF DATA**

**Section A:** Description of demographic variables of the adolescents in experimental and control group.

**Section B:** Assessment of pretest and posttest level of self-esteem among adolescents in experimental and control group.

**Section C:** Comparison of pretest and posttest level of self-esteem among adolescents in experimental and control group.

**Section D:** Association of posttest level of self-esteem among adolescents with their selected demographic variables in the experimental group.

## SECTION A

### DESCRIPTION OF DEMOGRAPHIC VARIABLES OF THE ADOLESCENTS IN EXPERIMENTAL AND CONTROL GROUP.

**Table 1: Frequency and percentage distribution of demographic variables of adolescents in experimental and control group.**

Demographic Variables	N=60(30+30)			
	Experimental Group		Control Group	
	No.	%	No.	%
<b>Age</b>				
12 - 14 years	12	40.00	12	40.00
14 - 17 years	17	56.67	15	50.00
17 - 19 years	1	3.33	3	10.00
<b>Sex</b>				
Male	23	76.67	18	60.00
Female	7	23.33	12	40.00
<b>Religion</b>				
Hindu	25	83.33	19	63.33
Muslim	3	10.00	5	16.67
Christian	2	6.67	6	20.00
<b>Family Type</b>				
Joint family	10	33.33	9	30.00
Nuclear family	20	66.67	21	70.00
<b>Place of Residence</b>				
Urban	8	26.67	17	56.67
Rural	22	73.33	13	43.33
<b>Occupation of Parents – Father</b>				
Private employee	6	20	11	36.67
Self employed	14	46.67	14	46.67
Government employee	10	33.33	5	16.67

Demographic Variables	Experimental Group		Control Group	
	No.	%	No.	%
<b>Occupation of Parents – Mother</b>				
Homemaker	3	10.00	9	30.00
Private employee	20	66.67	8	26.67
Self employed	4	13.33	8	26.67
Government employee	3	10.00	5	16.67
<b>Education of Parents – Father</b>				
No formal education	7	23.33	11	36.67
Primary education	14	46.67	14	46.67
Diploma Degree	9	30.00	5	16.67
Post graduate	0	0.00	0	0.00
<b>Education of Parents – Mother</b>				
No formal education	1	3.33	9	30.00
Primary education	10	33.33	6	20.00
Diploma Degree	13	43.33	10	33.33
Post graduate	6	20.00	5	16.67
<b>Family Income (Monthly)</b>				
Below Rs.3000	4	13.33	9	30.00
Rs.3001 - Rs.5000	3	10.00	3	10.00
Rs.5001 - Rs.7000	6	20.00	7	23.33
Rs.7001-Rs.9000	5	16.67	6	20.00
More than Rs.9001	12	40.00	5	16.67
<b>Order of Birth</b>				
First	10	33.33	6	20.00
Second	14	46.67	12	40.00
Third	6	20.00	7	23.33
More than three	0	0.00	5	16.67

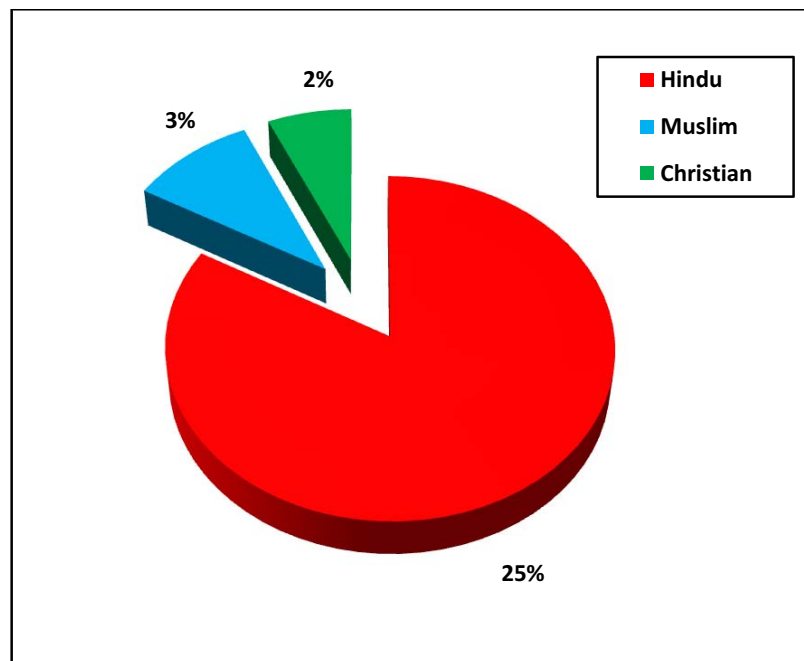
Demographic Variables	Experimental Group		Control Group	
	No.	%	No.	%
<b>Number of Siblings</b>				
One	16	53.33	15	50.00
Two	11	36.67	13	43.33
Above two	3	10.00	2	6.67
<b>Medium of education</b>				
Tamil	0	0.00	0	0.00
English	30	100.00	30	100.00

The table 1 shows that in the experimental group, the majority 12(40.0%) were in the age group of 12-14 years, 17(56.67%) were in the age group of 14-17 years and 1(3.33%) were in the age group of 17-19 years respectively. With respect to the gender majority 23(76.67%) were male and 7(23.33%) were female. Regarding the religion, majority 25(83.33%) were belongs to hindu, 3(10.00%) were muslim and 2(6.67%) were Christian. Regarding family type the majority 10(33.33%) were belongs to joint family and 20(66.67%) were belongs to nuclear family. Regarding place of residence majority 22(73.33%) were in rural and 8(26.67%) were in urban. Regarding occupation of father majority 6(20%) were private employee, 14(46.67%) were self employed and 10(33.33%) regarding occupation of mothers majority 3(10.00%) were home maker 20(66.67%) were private employee 4(13.33%) were self employed and 3(10.00%) were government employee. Regarding education of father majority 7 (23.33%) were undergone no formal education 14(46.67%) were undergone primary education 9(30.00%) were undergone diploma or degree and 0(05) were undergone post graduate education. Regarding mothers education majority of 1(3.33%) undergone no formal education, 10(33.33%) were undergone primary education, 13(43.33%) were undergone diploma or degree 6(20.00%) were undergone post graduate education.

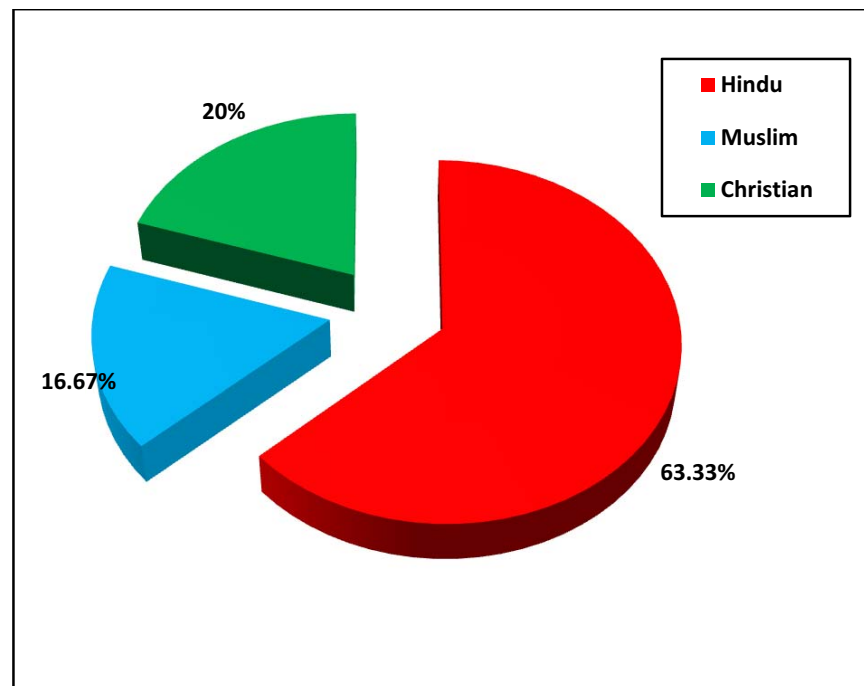
Regarding monthly family income majority 4(13.33%) were earning below rs.3000, 3(10.00%) were earning rs. 3001-5000 6(20.00%) were earning Rs.5001-Rs.7000, 5(16.67%) were earning Rs.7001-Rs.9000, 12(40.00%) were earning more than Rs.9001 respectively. Regarding order of birth majority 10(33.33%) were belongs to first order of birth 14(46.67%) were belongs to second order of birth, 6(20.00%) were belongs to third order of birth, and 0(0.00%) were belongs to more than three order of birth respectively. Regarding number of siblings majority of 16(53.33%) have one siblings, 11(36.67%) were have two siblings, and 3(10.00%) have above two siblings. Regarding medium of education majority of 30(100.00%) have English as their medium of education. And 0(0.00%) have tamil as their medium of education.

Whereas in the control group, the majority 12(40.0%) were in the age group of 12-14 years, 15(50.00%) were in the age group of 14-17 years and 3(10.00%) were in the age group of 17-19 years respectively. With respect to the gender majority 18(60.007%) were male and 12(40.00%) were female. Regarding the religion, majority 19(63.33%) were belongs to hindu, 5(16.67%) were muslim and 6(20.00%) were Christian. Regarding family type the majority 9(30.00%) were belongs to joint family and 21(70.00%) were belongs to nuclear family. Regarding place of residence majority 13(43.33%) were in rural and 17(56.67%) were in urban. Regarding occupation of father majority 11(36.67%) were private employee, 14(46.67%) were self employed and 5(16.67%) regarding occupation of mothers majority 9(30.00%) were home maker 8(26.67%) were private employee 8(26.67%) were self employed and 5(16.67%) were government employee. Regarding education of father majority 11 (36.67%) were undergone no formal education 14(46.67%) were undergone primary education 5(16.67%) were undergone diploma or degree and 0(0.00%) were undergone post graduate education. Regarding mothers education majority of 9 (30.00%) undergone no formal education, 6(20.00%) were undergone primary education, 10(33.33%) were undergone diploma or degree 5(16.67%) were undergone post graduate education.

Regarding monthly family income majority 9(30.00%) were earning below rs.3000, 3(10.00%) were earning rs. 3001-5000 7(23.33%) were earning Rs.5001-Rs.7000, 6(20.00%) were earning Rs.7001-Rs.9000, 5(16.67%) were earning more than Rs.9001 respectively. Regarding order of birth majority 6(20.00%) were belongs to first order of birth 12(40.00%) were belongs to second order of birth, 7(23.33%) were belongs to third order of birth, and 5(16.67%) were belongs to more than three order of birth respectively. Regarding number of siblings majority of 15(50.00%) have one siblings, 13(43.33%) were have two siblings, an an and 2(6.67%) have above two siblings. Regarding medium of education majority of 30(100.00%) have English as their medium of education. And 0(0.00%) have Tamil as their medium of education.

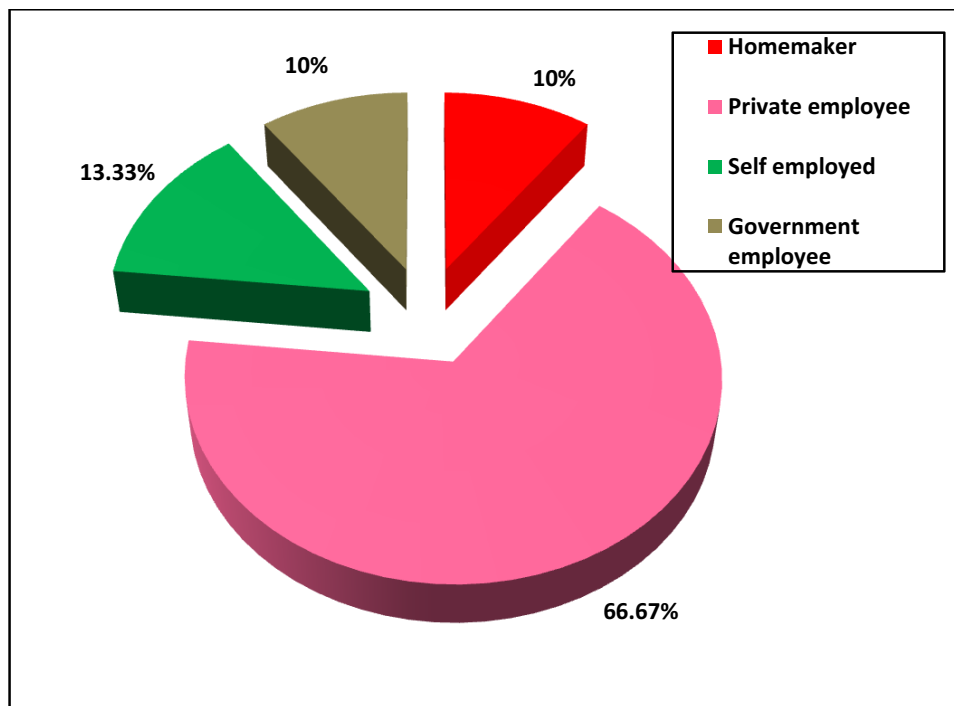


**Figure 2: Percentage distribution of religion of adolescents in the experimental group**

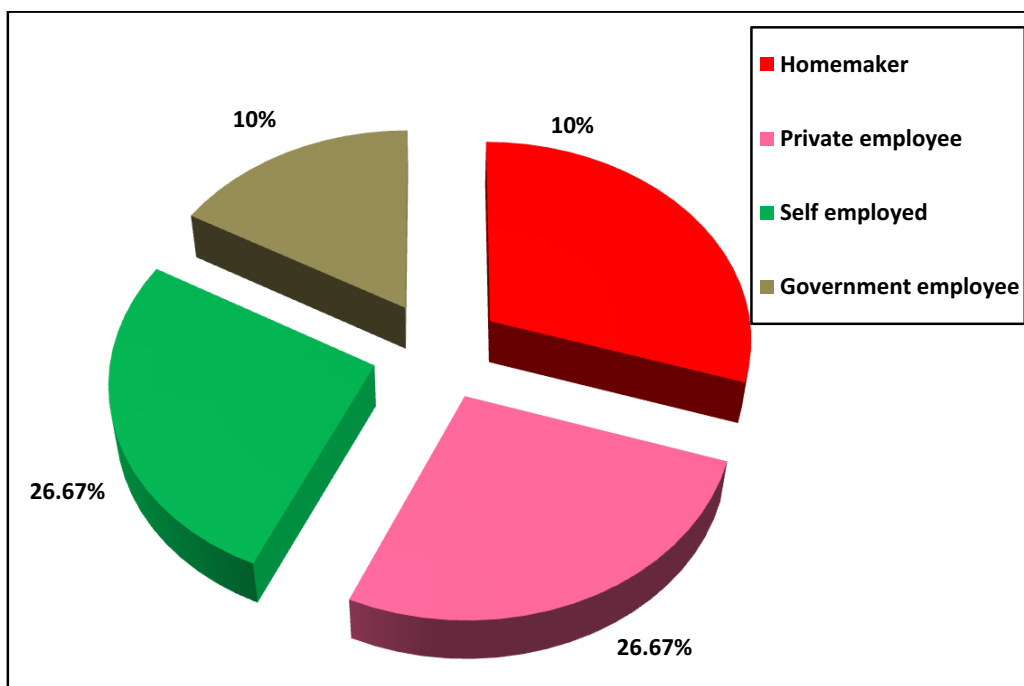


**Figure 3: Percentage distribution of religion of adolescents in the control group**





**Figure 4: Percentage distribution of occupation of mother of adolescents in the experimental group**



**Figure 5: Percentage distribution of occupation of mother of adolescents in the control group**

**SECTION B**

**ASSESSMENT OF PRETEST AND POSTTEST LEVEL OF SELF-ESTEEM AMONG ADOLESCENTS IN EXPERIMENTAL AND CONTROL GROUP.**

**Table 2: Frequency and percentage distribution of pretest and post test level of self-esteem among adolescents in the experimental group**

Self-Esteem	n=30					
	Low (≤27)		Moderate (28 – 52)		High (53 – 80)	
	No.	%	No.	%	No.	%
Pretest	14	46.67	16	53.33	0	0
Post Test	0	0	1	3.33	29	96.67

The table 2 reveals the percentage distribution of pretest and post test level of self-esteem in the experimental group.

The analysis of pretest level of self-esteem in experimental group, revealed that 16(53.33%) had moderate level of self-esteem and 14(46.67%) had low level of self esteem.

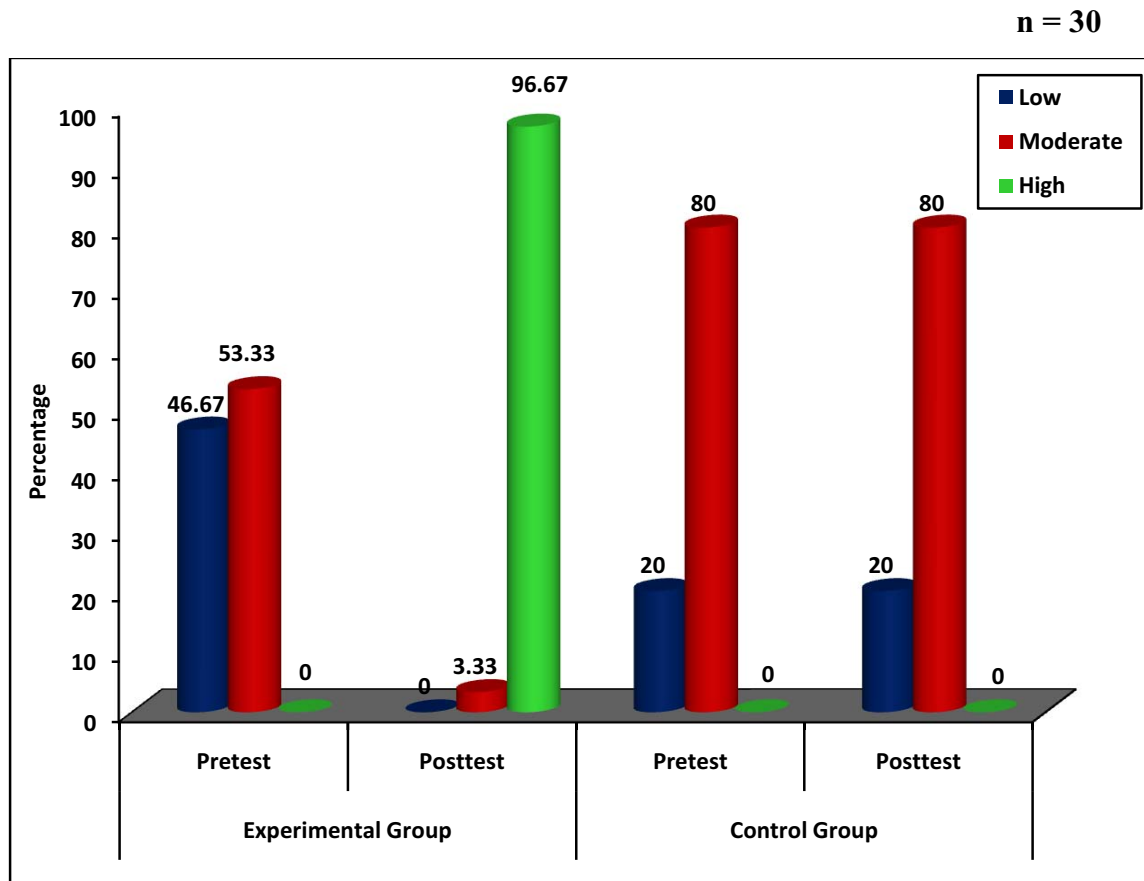
Whereas the post test level of self-esteem in experimental group, revealed that 29(96.67%) had high level of self-esteem and 1(3.33%) had moderate level of self-esteem.

**Table 3: Frequency and percentage distribution of pretest and post test level of self-esteem among adolescents in the control group**

Self-Esteem	n=30					
	Low (≤27)		Moderate (28 – 52)		High (53 – 80)	
	No.	%	No.	%	No.	%
Pretest	6	20.0	24	80.0	0	0
Post Test	6	20.0	24	80.0	0	0

The table 3 reveals the percentage distribution of pretest and post test level of self-esteem in the control group.

The analysis revealed that 24(80%) had moderate level of self-esteem and 6(20%) had low level of self esteem both in the pretest and post test.



**Figure 6: Percentage distribution of pre and post test level of self-esteem in experimental and control group**

**SECTION C**

**COMPARISON OF PRETEST AND POSTTEST LEVEL OF SELF-ESTEEM AMONG ADOLESCENTS IN EXPERIMENTAL AND CONTROL GROUP.**

**Table 4: Comparison of pre and post test level of self-esteem among adolescents in experimental group.**

<b>n=30</b>			
<b>Self-Esteem</b>	<b>Mean</b>	<b>S.D</b>	<b>Paired 't' Value</b>
Pretest	28.06	5.05	$t = 27.802^{***}$
Post Test	67.06	6.88	$p = 0.000, S$

\*\*\* $p < 0.001$ , S – Significant

The table 4 shows the comparison of pre and post test level of self-esteem in experimental group.

The pretest mean value of self-esteem was 28.06 with S.D 5.05 and the post test mean value of self-esteem was 67.06 with S.D 6.88.

The calculated paired 't' value of  $t = 27.802$  was found to be statistically significant at  $p < 0.001$  level.

This clearly shows that the administration of bibliotherapy on self-esteem among adolescents had significant improvement in their post test level of self-esteem among adolescents in experimental group.

**Table 5: Comparison of pre and post test level of self-esteem among adolescents in control group.**

<b>n=30</b>			
<b>Self-Esteem</b>	<b>Mean</b>	<b>S.D</b>	<b>Paired 't' Value</b>
Pretest	30.13	2.67	t = 1.795
Post Test	30.23	2.62	p = 0.083, N.S
N.S – Not Significant			

The table 5 shows the comparison of pre and post test level of self-esteem in control group.

The pretest mean value of self-esteem was 30.13 with S.D 2.67 and the post test mean value of self-esteem was 30.23 with S.D 2.62.

The calculated paired 't' value of  $t = 1.795$  was not found to be statistically significant.

This clearly shows that there was no significant difference between the pretest and post test self-esteem score among adolescents in the control group.

**Table 6: Comparison of post test self-esteem score among adolescents between the experimental and control group.**

<b>N=60(30+30)</b>			
<b>Post Test</b>	<b>Mean</b>	<b>S.D</b>	<b>Unpaired 't' Value</b>
Experimental	67.06	6.88	t = 27.391
Control	30.23	2.62	p = 0.000, S***

\*\*\*p<0.001, S – Significant

Table 6 shows the comparison of post test self-esteem score between the experimental and control group.

When comparing the post test self-esteem score between the experimental and control group, the post test mean score in the experimental group was 67.06 with S.D 6.88 and the post test mean score in the control group was 30.23 with S.D 2.62. The calculated unpaired't' value of t = 27.391 was found to be statistically significant at p<0.001 level.

This clearly indicates that after the administration of bibliotherapy on self-esteem to adolescents in the experimental group there was a significant difference in the post test level of self-esteem score between the experimental and control group. There was improvement in the post level of self-esteem among adolescents in the experimental group than the adolescents in the control group.

**SECTION D:**  
**ASSOCIATION OF POSTTEST LEVEL OF SELF-ESTEEM AMONG**  
**ADOLESCENTS WITH THEIR SELECTED DEMOGRAPHIC**  
**VARIABLES IN THE EXPERIMENTAL GROUP.**

**Table 7: Associations of post test level of self-esteem among adolescents with their selected demographic variables in experimental group.**

<b>n=30</b>					
<b>Demographic Variables</b>	<b>Moderate (28 – 52)</b>		<b>High (53 – 80)</b>		<b>Chi-Square Value</b>
	<b>No.</b>	<b>%</b>	<b>No.</b>	<b>%</b>	
<b>Age</b>					$\chi^2=0.791$
12 - 14 years	0	0	12	40.0	d.f = 2
14 - 17 years	1	3.3	16	53.3	p = 0.673
17 - 19 years	0	0	1	3.3	N.S
					$\chi^2=0.315$
<b>Sex</b>					d.f = 1
Male	1	3.3	22	73.3	p = 0.575
Female	0	0	7	23.3	N.S
					$\chi^2=14.483$
<b>Religion</b>					d.f = 2
Hindu	0	0	25	83.3	p = 0.001
Muslim	0	0	3	10.0	S***
Christian	1	3.3	1	3.3	
					$\chi^2=0.517$
<b>Family Type</b>					d.f = 1
Joint family	0	0	10	33.3	p = 0.472
Nuclear family	1	3.3	19	63.3	N.S
					$\chi^2=0.376$



Demographic Variables	Moderate (28 – 52)		High (53 – 80)		Chi-Square Value
	No.	%	No.	%	
					d.f = 1
<b>Place of Residence</b>					p = 0.540
Urban	0	0	8	26.7	N.S
Rural	1	3.3	21	70.0	
<b>Occupation of Parents - Father</b>					$\chi^2=6.724$
Private employee	1	3.3	3	10.0	d.f = 3
Self employed	0	0	17	56.7	p = 0.081
Government employee	0	0	6	20.0	N.S
Not working	0	0	3	10.0	
<b>Occupation of Parents - Mother</b>					$\chi^2=9.310$
Homemaker	1	3.3	2	6.7	d.f = 3
Private employee	0	0	20	66.7	p = 0.025
Self employed	0	0	4	13.3	S*
Government employee	0	0	3	10.0	
<b>Education of Parents – Father</b>					$\chi^2=2.414$
No formal education	0	0	7	23.3	d.f = 2
Primary education	0	0	14	46.7	p = 0.299
Diploma Degree	1	3.3	8	26.7	N.S
Post graduate	-	-	-	-	
<b>Education of Parents – Mother</b>					$\chi^2=2.069$
No formal education	0	0	1	3.3	d.f = 3
Primary education	1	3.3	9	30.0	p = 0.558
Diploma Degree	0	0	13	43.3	N.S
Post graduate	0	0	6	20.0	

Demographic Variables	Moderate (28 – 52)		High (53 – 80)		Chi-Square Value
	No.	%	No.	%	
Family Income (Monthly)					
Below Rs.3000	0	0	4	13.3	$\chi^2=4.138$
Rs.3001 - Rs.5000	0	0	3	10.0	d.f = 4
Rs.5001 - Rs.7000	1	3.3	5	16.7	p = 0.388
Rs.7001-Rs.9000	0	0	5	16.7	N.S
More than Rs.9001	0	0	12	40.0	
Order of Birth					
First	0	0	10	33.3	$\chi^2=1.182$
Second	1	3.3	13	43.3	d.f = 2
Third	0	0	6	20.0	p = 0.554
More than three	-	-	-	-	N.S
Number of Siblings					
One	1	3.3	15	50.0	$\chi^2=0.905$
Two	0	0	11	36.7	d.f = 2
Above two	0	0	3	10.0	p = 0.636
Medium of Education					
Tamil	1	3.3	29	96.7	N.S
English	-	-	-	-	-

\*\*\*p< 0.001, \*p<0.05, S – Significant, N.S – Not Significant

The table 7 shows that the demographic variables religion and occupation of mother had shown statistically significant association with post test level of self-esteem at p<0.001 and p<0.05 level among adolescents in the experimental group and the other demographic variables had not shown statistically significant association with the post test level of self-esteem among adolescents in the experimental group.

## **CHAPTER V**

### **DISCUSSION**

Self-esteem can be found by dividing ones successes in various aspects of life, individuals give more importance to failures than success. Hence this problem makes self –esteem contingent upon success, this implies inherent instability because failures can occur at any moment. Adolescence with high self-esteem have no need to believe in their superiority. According to the study conducted by clean cut media all over the world, reported that almost 50% of the adolescents with low self- esteem are engaged in negative activities such as injuring and cutting themselves or engaging in unhealthy eating habits due to self-esteem and self image issues.

The aim of the present study was to evaluate the effectiveness of bibliotherapy on self esteem among adolescents in selected schools at Pudukkottai. The study was conducted by quantitative research approach and quasi experimental design, non randomized (pre test post test control group design). The adolescents studying selected school between 12- 19 years was selected for the study. The sample size was 60 [30 experimental group and 30 control group] and was selected by non probability convenient sampling technique. KEN WILLIAMS Modified self esteem questionnaire was used to assess the level of self esteem.

The first objective to assess the pretest level of self esteem among adolescents in experimental and control group.

The investigator concluded that experimental adolescents had the self esteem level as 14(46.67%) had low self esteem, 16(53.3%) had moderate self esteem and 0 (0%) had high self esteem. In control group 6(20.0%) had low self esteem, 24(80.0%) had moderate self esteem and (0%) had high self esteem.

These findings were supported by Baby (2004) who conducted a study to assess the level of self esteem among 50 school going adolescents at Pondicherry. The results of the study suggested that among the adolescent 10 (20%) had low self esteem 29(55%) had moderate self esteem and 11(22%) had low self esteem.

The second objective is to assess the post test level of self esteem among adolescents in experimental and control group.

The investigator concluded that experimental adolescents had the self esteem level, 0(0%) had low self esteem,1(3.33%) had moderate self esteem and29 (96.67%) had high self esteem. in control group 6(20.0%) had low self esteem, 24(80.0%) had moderate self esteem and 0(0%) had high self esteem.

These findings was supported by varun raj (2009) who conducted a study to assess the effectiveness of bibliotherapy on self esteem among 60 adolescents the results revealed that the bibliotherapy was effective in improving the level of self esteem among adolescents in the experimental group and the adolescents in the control group had no changes in the post test level of self esteem.

The third objective is to compare the pretest and post test level of self esteem among adolescents in experimental and control group.

These findings was supported by jegatheesan (1996) who conducted a study to identify the efficacy of bibliotherapy for mildly and moderate self esteem adolescents.cognitive and behavioural bibliotherapy were non differently efficacious, 60 percent subjects demonstrated clinically significant changes.

The comparison of pre and post test level of self-esteem in experimental group.

The pretest mean value of self-esteem was 28.06 with S.D 5.05 and the post test mean value of self-esteem was 67.06 with S.D 6.88.

The calculated paired 't' value of  $t = 27.802$  was found to be statistically significant at  $p < 0.001$  level.

This clearly shows that the administration of bibliotherapy on self-esteem among adolescents had significant improvement in their post test level of self-esteem among adolescents.

The comparison of pre and post test level of self-esteem in control group.

The pretest mean value of self-esteem was 30.13 with S.D 2.67 and the post test mean value of self-esteem was 30.23 with S.D 2.62.

The calculated paired 't' value of  $t = 1.795$  was not found to be statistically significant.

This clearly shows that there was no significant difference between the pretest and post test self-esteem score among adolescents in the control group.

The comparison of post test self-esteem score between the experimental and control group.

When comparing the post test self-esteem score between the experimental and control group, the post test mean score in the experimental group was 67.06 with S.D 6.88 and the post test mean score in the control group was 30.23 with S.D 2.62. The calculated unpaired 't' value of  $t = 27.391$  was found to be statistically significant at  $p < 0.001$  level.

This clearly indicates that after the administration of bibliotherapy on self-esteem to adolescents in the experimental group there was a significant difference in the post test level of self-esteem score between the experimental and control group. There was improvement in the post level of self-esteem among adolescents in the experimental group than the adolescents in the control group.

The fourth objective of this study is to find out the association between the post test levels of self esteem among adolescents with their selected demographic variables in experimental group.

The chi square value showed significance association between the bibliotherapy to level of self esteem. demographic variables religion and occupation of mother had shown statistically significant association with post test level of self-esteem at  $p < 0.001$  and  $p < 0.05$  level among adolescents in the experimental group and the other demographic variables had not shown statistically significant association with the post test level of self-esteem among adolescents in the experimental group. The stated hypotheses III was accepted.

These findings was supported by Ramar (2010) who conducted a study to assess the effectiveness of bibliotherapy on self esteem among adolescents and the findings that there was a significant association between post test self esteem scores and selected variable such as fathers occupation, mothers occupation and family type had shown statistically significant association with the post test level of self esteem at  $p < 0.001$  level among adolescents in experimental group.

## **CHAPTER VI**

### **SUMMARY, CONCLUSION, IMPLICATIONS AND RECOMMENDATIONS**

This chapter presents the summary of the study and conclusions drawn. It classifies limitation of the study, implications, recommendation in different areas like nursing practice, nursing education, nursing administration, nursing research and recommendation for the further study.

#### **SUMMARY OF THE STUDY**

"A Quasi Experimental study to evaluate the effectiveness of bibliotherapy on self esteem among adolescents at selected school in Pudukkottai during the year 2015.

#### **THE FOLLOWING OBJECTIVES WERE SET FOR THE STUDY**

- .To assess the pretest level of self esteem among adolescents in experimental and control group.
- To assess the post test level of self esteem among adolescents in experimental and control group.
- To compare the pretest and post test level of self esteem among adolescents in experimental and control group.
- To find out the association between the post test levels of self esteem among adolescents with their selected demographic variables in experimental group.

## **HYPOTHESES**

- H1: There was a significant difference between the pre test and post test level of self-esteem among adolescents in experimental group.
- H2: There was a significant difference between post test level of self esteem between control and experimental group
- H3: There was a significant association between post test level of self esteem among adolescents with their selected demographic variables in experimental group.

The conceptual model of the study was based on the Kenny's open system model. The study was conducted with pre test post test control group design. Non probability convenience sampling was used to select the study sample. The instrument's used for data collection were modified ken Williams self esteem scale.

The data analyzed and interpreted in terms of objectives and research hypothesis. Descriptive statistics [frequency, percentage, mean and standard deviation] and inferential statistics [“t” test and chi square were used to test the research hypotheses.

## **MAJOR FINDINGS OF THE STUDY**

1. In the experimental group, the majority 12(40.0%) were in the age group of 12-14 years, 17(56.67%) were in the age group of 14-17 years and 1(3.33%) were in the age group of 17-19 years respectively. With respect to the gender majority 23(76.67%) were male and 7(23.33%) were female. Regarding the religion, majority 25(83.33%) were belongs to hindu, 3(10.00%) were muslim and 2(6.67%) were Christian. Regarding family type the majority 10(33.33%) were belongs to joint family and 20(66.67%) were belongs to nuclear family. Regarding place of residence majority 22(73.33%) were in rural and 8(26.67%) were in urban. Regarding occupation of father majority 6(20%) were private employee, 14(46.67%) were self employed and 10(33.33%) regarding



occupation of mothers majority 3(10.00%) were home maker 20(66.67%) were private employee 4(13.33%) were self employed and 3(10.00%) were government employee. Regarding education of father majority 7 (23.33%) were undergone no formal education 14(46.67%) were undergone primary education 9(30.00%) were undergone diploma or degree and 0(05) were undergone post graduate education. Regarding mothers education majority of 1(3.33%) undergone no formal education, 10(33.33%) were undergone primary education, 13(43.33%) were undergone diploma or degree 6(20.00%) were undergone post graduate education.

Regarding monthly family income majority 4(13.33%) were earning below rs.3000, 3(10.00%) were earning rs. 3001-5000 6(20.00%) were earning Rs.5001-Rs.7000, 5(16.67%) were earning Rs.7001-Rs.9000, 12(40.00%) were earning more than Rs.9001 respectively. Regarding order of birth majority 10(33.33%) were belongs to first order of birth 14(46.67%) were belongs to second order of birth, 6(20.00%) were belongs to third order of birth, and 0(0.00%) were belongs to more than three order of birth respectively. Regarding number of siblings majority of 16(53.33%) have one siblings, 11(36.67%) were have two siblings, and 3(10.00%) have above two siblings. Regarding medium of education majority of 30(100.00%) have English as their medium of education. And 0(0.00%) have tamil as their medium of education.

2. In the control group, the majority 12(40.0%) were in the age group of 12-14 years, 15(50.00%) were in the age group of 14-17 years and 3(10.00%) were in the age group of 17-19 years respectively. With respect to the gender majority 18(60.007%) were male and 12(40.00%) were female. Regarding the religion, majority 19(63.33%) were belongs to hindu, 5(16.67%) were muslim and 6(20.00%) were Christian. Regarding family type the majority 9(30.00%) were belongs to joint family and 21(70.00%) were belongs to nuclear family. Regarding place of residence majority 13(43.33%) were in rural and 17(56.67%) were in urban. Regarding occupation of father majority

11(36.67%) were private employee, 14(46.67%) were self employed and 5(16.67%) regarding occupation of mothers majority 9(30.00%) were home maker 8(26.67%) were private employee 8(26.67%) were self employed and 5(16.67%) were government employee. Regarding education of father majority 11 (36.67%) were undergone no formal education 14(46.67%) were undergone primary education 5(16.67%) were undergone diploma or degree and 0(0.00%) were undergone post graduate education. Regarding mothers education majority of 9 (30.00%) undergone no formal education, 6(20.00%) were undergone primary education, 10(33.33%) were undergone diploma or degree 5(16.67%) were undergone post graduate education.

Regarding monthly family income majority 9(30.00%) were earning below rs.3000, 3(10.00%) were earning rs. 3001-5000 7(23.33%) were earning Rs.5001-Rs.7000, 6(20.00%) were earning Rs.7001-Rs.9000, 5(16.67%) were earning more than Rs.9001 respectively. Regarding order of birth majority 6(20.00%) were belongs to first order of birth 12(40.00%) were belongs to second order of birth, 7(23.33%) were belongs to third order of birth, and 5(16.67%) were belongs to more than three order of birth respectively. Regarding number of siblings majority of 15(50.00%) have one siblings, 13(43.33%) were have two siblings, and 2(6.67%) have above two siblings. Regarding medium of education majority of 30(100.00%) have English as their medium of education. And 0(0.00%) have Tamil as their medium of education.

3. The over all pretest level of self esteem among adolescents in experimental group revealed that 16(53.33%) had moderate level of self esteem, 14(46.67%) had low level of self-esteem and in posttest 29(96.67%) had high level of self esteem and 1(3.33%) had moderate level of self esteem.

4. Regarding the pretest level of self esteem among adolescents in control group, 24(80%) had moderate level of self esteem and 6(20%) had low level of self esteem.
5. Regarding the comparison of pretest and post test level of self-esteem mean scores among adolescents in experimental group using paired 't' test revealed that the 't' value was 27.802 which showed a statistical significance at  $p < 0.001$  level. It was inferred that the bibliotherapy was significantly effective to increase the level of self-esteem among adolescents.
6. The comparison of mean pre test and post-test score of level of self esteem among adolescents in control group using paired 't' test revealed that the 't' value was  $t = 1.795$  which showed there was no significant difference between the pretest and post test level of self esteem among adolescents in the control group .
7. The comparison of the post test level of self esteem scores between the experimental and control group, the calculated unpaired 't' value of  $t = 27.391$  was found to be statistically significant at  $p < 0.001$  level.
8. The chi square test revealed that there was significant association between pretest level of self-esteem among adolescents with selected demographic variables at  $p < 0.001$  and  $p < 0.05$  level among adolescents in the experimental group and the other demographic variables had not shown statistically significant association with the post test level of self-esteem among adolescents in the experimental group.

## **CONCLUSION**

1. Bibliotherapy is more effective intervention to improve the level of self esteem.
2. The bibliotherapy helps to promote well being of the persons.
3. The experimental group adolescents were experienced more benefit.

## **IMPLICATIONS OF THE STUDY**

### **NURSING PRACTICE:**

- The study findings revealed the importance of Nurse's role in managing self esteem among adolescents by using bibliotherapy, which is cost effective and safe.
- In all schools, time should be allotted for reading moral books, along with their daily routine activity.
- Nurses specialized in psychiatry need to be empowered in providing bibliotherapy.
- Nursing administrator can enact legislation to monitor the welfare organizations in providing security to adolescents.

### **NURSING EDUCATION**

Bibliotherapy can be included as a intervention for low self esteem, in nursing curriculum.

A considerable amount in the budget can be allocated for organizing the continuing Nursing education programme and training students to improve the level of self esteem among adolescents. Professional conferences, workshop or seminar can be conducted on adolescents level of self esteem and significance of bibliotherapy in reducing low self esteem.

### **NURSING RESEARCH**

- The finding of the present study has added knowledge to the already existing literature and the implications for the nursing research are given in the form of recommendation.

- This study can be a base line for future studies to build upon and motivate other investigators to conduct further studies.

## **NURSING ADMINISTRATION**

- The administrator can encourage the nurses to use different form of bibliotherapy which are cost effective, safe and psychotherapeutic intervention in increasing the level of self esteem among adolescents both in community and general wards.
- Nursing personnel working in child psychiatric unit should be given in service education regarding significance of bibliotherapy in increasing the level of self esteem.

## **LIMITATIONS**

- The present study had and encountered the following limitations,
- The responses were based on self-report of the study samples.
- Long-term follow up is not feasible.
- The setting of the study was selected as per the convenience of the researcher.

## **RECOMMENDATIONS**

On the basis of the present study the following recommendations have been made for further studies.

1. A comparative study can be conducted between urban and rural schools.
2. A qualitative approach can be applied in studying the effects of bibliotherapy on self esteem.
3. An experimental study on the effectiveness of bibliotherapy on self esteem among different age group.

## REFERENCES

### Books

- Amanapreet kaur (2013), ‘Textbook of psychology’ (1<sup>st</sup> edition) published by peeve publications New Delhi.
- Anotony marlinier (1999),”Textbook of psychiatric nursing” (2<sup>nd</sup> edition) published by tepee, New Delhi.
- Anusubel, D.P. (1954) “Textbook of problems of adolescent development” (2<sup>nd</sup> ed) Newyork; McGraw hill publication.
- BT.Basvanthappa (2007), “Textbook of psychiatric mental health nursing” (1<sup>st</sup> edition) published by jaypee brothers publications.
- Baumeister, R.F. (1993) “Self esteem ; the puzzle of low self esteem” (1<sup>st</sup> edition ) Newyork ; Guilford.
- Carol Taylor, “Fundamentals of nursing”, published by Lippincott williams
- Cheryle, L.K.,& Traci, L.B. (1998) activity manual for adolescent (1<sup>st</sup> edition) New Delhi SAGE publication.
- D.Elakkuvana Bhaskar raj (2011), “Textbook of Mental Health Nursing” (1<sup>st</sup> edition) published by jaypee brothers publications.
- Dr. Mrs.K.Lalitha (2010) “Mental Health And Psychiatric Nursing” An Indian perspectives published by V.M.G Book House, Bangalore.
- Dr. Bimla Kapoor (2010), ‘Text book of psychiatric nursing’ (2<sup>nd</sup> edition) published by Kumar publishing house, New Delhi.
- Elliot, k. (2000) “social psychology” (3<sup>rd</sup> edition) USA; McGraw- hill publishing company.
- Elizabeth M Varcolin (1998),” Foundation of psychiatric mental health nursing” (3<sup>rd</sup> edition) Saunders publication.
- Frontaine Fletcher (2009), “Mental health nursing” (1<sup>st</sup> edition) published by Dorling Kindersely, India.

- Gail w. Stuart (2009), “Principles and practice of psychiatric nursing” (9<sup>th</sup> edition) published by Elsevier publications.
- Grumani, n. (2004) , “An introduction to biostatistics” (2<sup>nd</sup> revised edition) MJP publishers, India.
- Henry, C.L. (1973) “Social psychology” ( 2<sup>nd</sup> edition) India ; Wiley eastern company.
- Hungler, B.P., & Polit, D.F.(1999), “Textbook of Nursing research”. (6<sup>th</sup> edition) Philadelphia; Lippincott.
- Maidman,j.j., Dimenna,D, (2000), “Using bibliotherapy in clinical practice” (2<sup>nd</sup> edition), USA; John Wiley& sons publication.
- Mary C.Townsend (2012) “Psychiatric mental health nursing” (7<sup>th</sup> edition) published by jaypee brothers publications New Delhi.
- Niraj ahuja (2006) “A short Textbook of psychiatry” (5<sup>th</sup> edition) published by jaypee brothers publication, New Delhi
- Polit and denise F (2004), “Nursing research, principles and methods,” philadelphia, lippincott publications.
- R.Sreevani (2010), “A guide to Mental Health and Psychiatric nursing” (3<sup>rd</sup> edition) published by jaypee brothers publications, New Delhi.
- Sundar Rao (1987), “An introduction to Biostatistics”, A manual for students in health sciences, CMC Vellore.
- Zar jeraldtt (2003)” Biostatistical Analysis” (4<sup>th</sup> edition), New Delhi, Pearson Education (Singapore) Private limited branch, Delhi, Elsevier Publications.

### Journal reference

- Block, L., & Robins, R.D. (1993), Longitudinal study of consistency and change in self esteem from early adolescence to early adulthood,” *journal of child development*”, 909-921.
- Crocker, J., & Park, L.E, (2004) The costly pursuit of self esteem *psychological bulletin*, 130, 329-414.
- Gladding, S.T., & Gladdin,c. (1991) The ABCs of bibliotherapy for school counselors, 39(1), 7-13.
- Heber,T.P., & Kent, R., (2000), Nurturing social emotional development in gifted teenagers through young adult literature, *Roe per review*, 22(3), 167-171.
- Hirsch, B., & Dubois, (1991), self esteem in early adolescence; the identification and prediction of contrasting longitudinal trajectories, *journal of youth and adolescence*, 20, 53-72.
- Kenny’s, M.H., (2005), Measuring self esteem in context; The importance of stability of self esteem in psychological functioning, *journal of personality*, 1569-1598.
- Lenkowsky, B.E., & Lenkowsky, R.S, (1978) Bibliotherapy for the adolescents, *academic therapy*, 2, 179.
- Lenkowsky, R.S., (1987), Bibliotherapy; A review and analysis of the literature. *Journal of special education*, 2(2), 123-32, (E) 361026).
- Myers, J.E. (1998), Bibliotherapy and DCT; co-construction the therapeutic metaphor, *journal of counseling and development*, 76(3), 243-250(E) 573.
- Palmer., Biller,D,L., Ran court, R,E., & Teets, K.A, (1998) Interactive bibliotherapy; an effective method for healing and empowering emotionally abused women, *journal of poetry therapy*, 11 (1) 3-15, (E) 559350).
- Par deck, J.T, (1994) using literature to help adolescents cope with problems adolescence, 29 (114); 421-427.

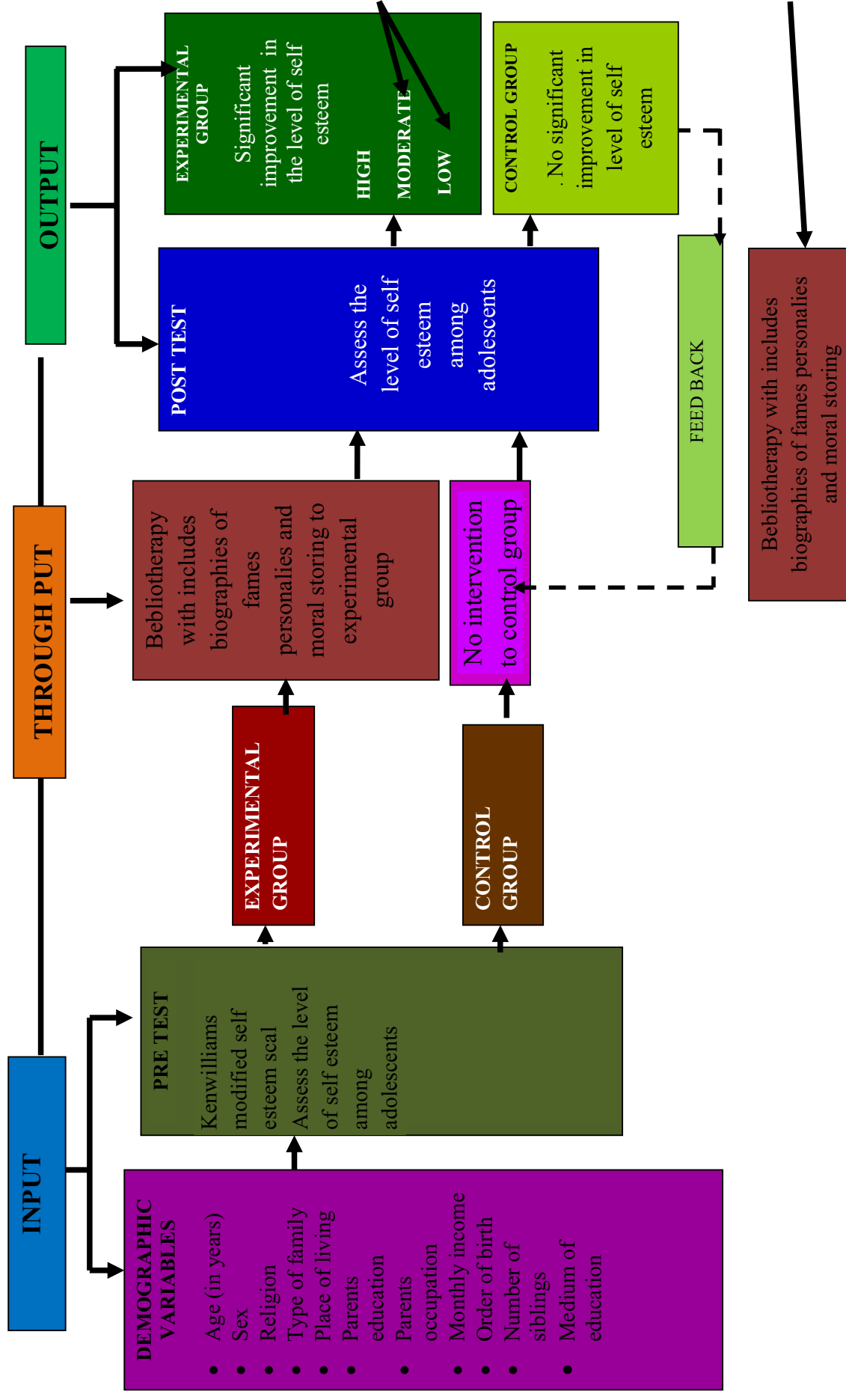


- Rathnasabapathy,B. (2009). A study to assess self esteem of the school going adolescent children journal of Trained Nurses Association of india. 4, 30-32.
- Richard, R.J., & Wilson, L.S., (1989) Bibliotherapy; Does it works? Journal of counseling and development, 2(3), 241-49, (E) 395-489.
- Williams, R.S., & Demo, D, (1983) situational and transituational determinants of adolescent self feelings, journal of personality and social psychology,44, 824-828.

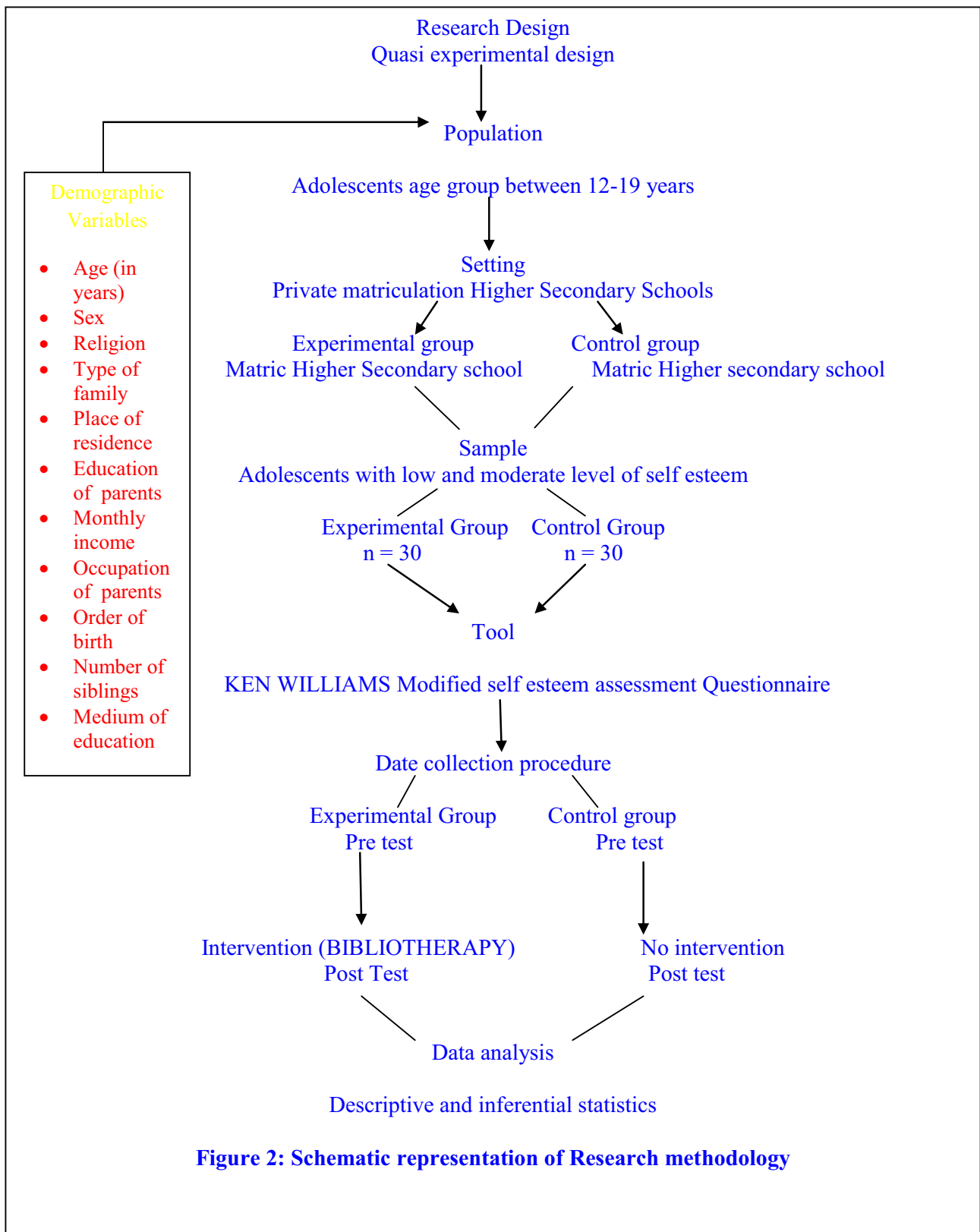
### **On-line journals**

- Amer, K., (1999), Bibliotherapy using fiction to help children in two population discuss feelings (on-line) Depaul university, 1, 91 Abstract from MEDLINE.
- Angela, c., Jeane, B., (1991), stress inoculation bibliotherapy in the treatment of test anxiety (on-line), journal of counseling psychology, 38 (2), 115-119, Abstract from; pubmed.
- Anna, T.,& Markku,N. (2008). The role of achievement goal orientation in students perceptions of and preferences for classroom environment (on-line). British journal of educational psychology, 22, 291-312, Abstract from pubmed.
- Calhoun, G., (1987). Enhancing self perception through bibliotherapy (on-line). Department of special programs, 22(89), 939-43, Abstract from pubmed.
- Favazza, A.R., (1996). Bibliotherapy a critique of the literature (on-line) journal of psychology, 2, 138-41., Abstract from medline.
- Ferguson, G., & Hafen, C.A., (2009), Adolescent psychological and academic adjustment as a function of discrepancies between actual and ideal self-perception (on-line). Department of psychology, 14, 119-28, Abstract from pubmed.

- Frieswijk, N., & steverink, N. (2006), The effectiveness of a bibliotherapy in increasing the self-management ability (on-line) patient Educ, couns, 61 (2), 219-27, Abstract from pubmed.
- Gregory, k.E., & Heinrichs, N. (2004), Bibliotherapy a strategy to help students with bullying (on-line), Department of psychology,3.
- Hahlweg, K., & Heinrichs, N. (2008), Therapist-assisted, self-administered bibliotherapy to enhance parental competence (on-line) Technical university of Braunschweig, 5, abstract from pubmed.
- Ireson, j., Hallam, s., & Plewis,I, (2001), Ability in secondary school. Effects on pupils self-concepts (on-line). British journal of educational psychology, 12, 315-326, abstract from MEDLINE.
- John, M., David G.C., Louise, B., & Lynn, M.E., (2005), intense personal celebrity and body image evidence of a link among female adolescent (on-line), British journal of health psychology, 16,17-342.
- Kathryn,B., & Wayne,L.C., (2005), upward social comparisons and self concept (on-line), British journal of social psychology,15.
- Lodge, j., & Feldman, s.s., (2007) Avoidant coping as a mediator between appearance-related victimization and self-esteem in young Australian adolescents (on-line), British journal of development psychology, 633-642. Abstract from; MEDLINE.
- Roy, F, (2002), self-evaluation, persistence, and performance following implicit rejection (on-line), personality and social psychology Bulletin, 926-938. Abstract from; pubmed.
- Verkuyten, M., & Thijs,j, j (2004) psychological disidentification with the academic domain among ethnic minority adolescents in the Netherlands (on-line). British journal of educational psychology, 17, 109-125,Abstract from; pubmed
- Wigfield, A., (1995) The structure of adolescents achievement task values and expectancy related beliefs (on-line), personality and social psychology bulletin, 215-225 abstract from; medline.



**Figure :1 MODIFIED CONCEPTUAL FRAMEWORK BASED ON J.W. KENNY'S OPEN SYSTEM MODEL**



## **APPENDIX-A**

### **SECTION –I**

#### **PART- I DEMOGRAPHIC DATA**

##### **1. AGE**

- A) 12-14 years
- B) 14-17 years
- C) 17-19 years

##### **2. SEX**

- A) Male
- B) Female

##### **3. RELIGION**

- A) Hindu
- B) Muslim
- C) Christian

##### **4. FAMILY TYPE**

- A) Joint family
- B) Nuclear family

##### **5. PLACE OF RESIDENCE**

- A) Urban
- B) Rural

##### **6. EDUCATION OF PARENTS**

###### **FATHER**

- A) No formal education
- B) Primary education
- C) Diploma\ degree
- D) Post graduate

**MOTHER**

- A) No formal education
- B) Primary education
- C) Diploma\ degree
- D) Post graduate

**7. FAMILY INCOME (MONTHLY)**

- A) Below RS. 3000
- B) RS.3001-RS.5000
- C) RS.5001-RS.7000
- D) RS.7001-RS.9000
- E) More than RS.9001

**8. OCCUPATION OF PARENTS**

**FATHER**

- A) Private employee
- B) Self employed
- C) Government employee

**MOTHER**

- A) House wife
- B) Private employee
- C) Self employed
- D) Government employee

**9. ORDER OF BIRTH**

- A) First
- B) Second
- C) Third
- D) More than three

**10. NUMBER OF SIBLINGS**

- A) One
- B) Two
- C) Above two

**11. MEDIUM OF EDUCATION**

- A) Tamil
- B) English

**KEN WILLIAMS MODIFIED BRIEF SELF-ESTEEM STRUCTURED  
INVENTORY SCHEDULE**

**INSTRUCTIONS**

**PLEASE PLACE A ( ✓ ) MARK AGAINST THE COLUMN OF YOUR CHOICE**

**SAMPLE NO:**

S.NO	QUESTION	ALMOST ALWAYS (4)	OFTEN (3)	SELDOM (2)	ALMOST NEVER (1)
1	I FEEL CONTENT WITH THE WAY I LOOK				
2	I FEEL THAT I CAN ACCOMPLISH ALMOST ANY TASK THAT I ATTEMPT?				
3	I FEEL THAT I HAVE THE ABILITY TO THINK AND REASON ADEQUATE				
4	I FEEL PEOPLE ENJOY BEING WITH ME				
5	I FEEL THAT I AM SATISFIED WITH THE DEGREE OF SUCCESS IAM EXPERIENCING SO FAR IN MY LIFE				
6	I FEEL AS WORTHWHILE WHEN IAM JUST HAVING A GOOD TIME AS WHEN IAM DOING SOMETHING CONSTRUCTIVE				



7	I CONSISTENTLY FORGIVE MYSELF WHEN I MAKE MISTAKES				
8	I REFRAIN FROM THE MISTAKE BY TELLING MYSELF NEGATIVE THINGS SUCH AS I AM DUMB, CLUMSY, STUPID, CARELESS AND CAN'T DO ANYTHING RIGHT ETC?				
9	I HONESTLY SAY THAT I LOVE MYSELF				
10	DEEP DOWN I FEEL THAT I LIKE MYSELF JUST THE WAY I AM				
11	I FEEL HAPPY WHEN I LOOK AT MYSELF IN THE MIRROR WITH WHAT I SEE				
12	I FEEL COMPETENT TO TAKE ON ANY JOB OR CHALLENGE I FACE				
13	I FEEL GENUINELY HAPPY WITH THE LEVEL OF MY INTELLIGENCE				
14	I FEEL GOOD ABOUT MY PERSONALITY				
15	I REGARD MYSELF AS SUCCESSFUL IN LIFE				
16	I FEEL OF GREAT VALUE AND WORTH EVEN WHEN I FAIL				

17	I FEEL ANGRY ON MYSELF WHEN I DO SOMETHING WRONG OR UNWISE				
18	I FEEL THAT MY THOUGHTS TOWARDS MYSELF ARE USUALLY POSITIVE RATHER THAN NEGATIVE OR CRITICAL?				
19	I FEEL THAT I AM PERFECT AND APPRECIATE MYSELF AND LOVE MYSELF				
20	I REALIZE AND OVERCOME THE REGRET FOR COMMITTING CERTAIN MISTAKES AND DEEP DOWN I CAN TRULY FEEL THAT I AM BLAMELESS				

## Appendix – A

### Section I

#### சமுதாய நலக்காரணிகள்

##### 1. வயது

அ. 12 – 14 வயது

ஆ. 14 – 17 வயது

இ. 17 – 19 வயது

##### 2. பாலினம்

அ. ஆண்

ஆ. பெண்

##### 3. மதம்

அ. இந்து

ஆ. முஸ்லீம்

இ. கிறிஸ்துவர்

##### 4. குடும்ப அமைப்பு

அ. கூட்டுக்குடும்பம்

ஆ. தனிக்குடும்பம்

##### 5. இருப்பிடம்

அ. நகரம்

ஆ. கிராமம்

##### 6. பெற்றோர்களின் கல்வித்தகுதி

###### தந்தை

அ. அடிப்படைகல்வி இல்லாதவர்

ஆ. ஆரம்பக்கல்வி

இ. பட்டதாரி

ஈ. முதுகலைபட்டதாரி

###### தாய்

அ. அடிப்படைகல்வி இல்லாதவர்

ஆ. ஆரம்பக்கல்வி

இ. பட்டதாரி

ஈ. முதுகலைபட்டதாரி

7. பெற்றோர்களின் வேலை

**தந்தை**

அ. தனியார் வேலை

ஆ. சுயவேலை

இ. அரசவேலை

**தாய்**

அ. தனியார் வேலை

ஆ. சுயவேலை

இ. அரசவேலை

8. குடும்ப மொத்த வருமானம் (மாதம்)

அ. ரூபாய் 1000த்திற்கு குறைவான வருமானம்

ஆ. ரூபாய் 1001 முதல் ரூபாய் 2000 வரை

இ. ரூபாய் 2001 முதல் ரூபாய் 3000 வரை

ஈ. ரூபாய் 3001 முதல் ரூபாய் 4000 வரை

உ. ரூபாய் 4001க்கு மேலான வருமானம்

9. பிறப்பு வரிசை

அ. முதல்

ஆ. இரண்டு

இ. மூன்று

ஈ. நான்கு

10. உடன் பிறந்தவர்களின் எண்ணிக்கை

அ. ஒன்று

ஆ. இரண்டு

இ. இரண்டிற்கு மேல்

11. கல்வி வழி

அ. தமிழ்

ஆ. ஆங்கிலம்

## Section II

மாற்றியமைக்கப்பட்ட சுயமதிப்பீட்டின் அளவுகோள்

அறிவுரை

உங்களுக்கு விருப்பமான கட்டத்திற்கு எதிராக (✓ ) குறியீடு செய்யவும்

1. கிட்டத்தட்ட கிடையாது 2. எப்போதாவது 3. பெரும்பாலும் 4. எப்போதும்

வ. எண்	கேள்வி	எப்போதும்	பெரும்பாலும்	எப்போதாவது	கிட்டத்தட்ட கிடையாது
1.	என்னுடைய தோற்றம் எனக்கு திருப்தி அளிக்கிறது				
2.	நான் கையில் எடுத்த வேலையை செய்து முடிக்க முடியும் என்று நம்புகிறேன்.				
3.	ஏனக்கு நன்றாக யோசித்து அறியும் திறன் போதுமான அளவுக்கு உண்டு என்று நம்புகிறேன்				
4.	என்னோடு பழகுவதற்கு பிறர் விரும்புகிறார்கள் என்று நினைக்கிறேன்				
5.	என் வாழ்க்கையில் இதுவரை போதுமான அளவுக்கு வெற்றி அடைந்திருக்கிறேன் என்ற திருப்தி இருக்கிறது.				
6.	உபயோகமான வேலை செய்யும் போது எந்த அளவுக்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேனோ அதே அளவுக்கு உற்சாகமாக இருக்கும் போது என்னை மதிப்பிற்குரியவனாக கருதுகிறேன்.				
7.	நான் ஏதாவது தவறு செய்துவிடும் போது என்னை				

	மன்னித்து விடுவேன்.				
8.	நான் தவறு செய்யும் போது என்னை நானே முட்டாள், குழப்பவாதி, கவனக்குறைவானவன், எதையும் ஒழுங்காக செய்யத் தெரியாதவன் போன்ற எதிர்மறையான வார்த்தைகளை சொல்லி திட்டுவதைத் தவிர்ப்பேன்.				
9.	நான் என்னை உண்மையாகவே நேசிக்கிறேன்				
10.	நான் நானாக இருப்பதுதான் என்னை நான் விரும்புவதற்கு காரணம் என்று நான் ஆழமாக நம்புகிறேன்.				
11.	என்னை கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொள்ளும் போது மகிழ்ச்சியாய் இருக்கிறது.				
12.	எந்த வேலையையும் சவாலையும் எதிர்கொள்ளும் தகுதி எனக்கு இருப்பதாக நினைக்கிறேன்.				
13.	என்னுடைய அறிவுத்திறன் பற்றி எனக்கு உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாய் இருக்கிறது.				
14.	என்னுடைய ஆளுமைதிறன் மீது எனக்கு திருப்தியாய் இருக்கிறது.				
15.	நான் என் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவன் என என்னை நினைக்கிறேன்.				
16.	நான் தோல்வியை சந்திக்கும் போது கூட என்னை மதிப்புள்ளவனாக நினைக்கிறேன்.				
17.	நான் ஏதாவது ஒரு காரியத்தை செய்துவிடும் போது என் மேலே எனக்கு கோபம் வந்தாலும், அதை உடனே விட்டு விடுவேன்.				
18.	என்னை பற்றிய எண்ணங்கள் எதிர்மறையாக இல்லாமல் நல்லதாகவே இருக்கும்.				
19.	நான் குறையற்றவன் என்றாலும் கூட, என்னை பாராட்டி மற்றும் என்னை நேசிக்கிறேன்				
20.	நான் நடந்த தவறுகளுக்காக வருத்தப்பட்டாலும், என் மனதில் என்னை களங்கமற்றவர் என்று				

	நினைக்கிறேன்.				
--	---------------	--	--	--	--

### SCORING KEY

S.NO	ALMOST ALWAYS	OFTEN	SELDOM	ALMOST NEVER
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	4	3	2	1
4	4	3	2	1
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	4	3	2	1
9	4	3	2	1
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	4	3	2	1
14	4	3	2	1
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	4	3	2	1

<b>18</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>19</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>20</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

**MAXIMUM SCORE-80**

**MINIMUM SCORE-<27**

#### **APPENDIX-A**

#### **LETTER REQUESTING PERMISSION TO CONDUCT RESEARCH STUDY**

From

Ms. G.unaisy vinolin,  
M.Sc(N) II year,  
Karpaga Vinayaga College of Nursing,  
Pudukkottai.

To

Through

The Principal,  
Karpaga Vinayaga College Of Nursing,  
Pudukkottai.

Respected madam/sir,

**SUB: Requesting permission to conduct the research study, regarding.**

...

I am Ms.unaisy vinolin final year M.Sc(N) student of Karpaga Vinayaga College Of Nursing, Pudukkottai, to conduct a research project which is to be submitted to the Tamil Nadu Dr. M.G.R. Medical University, Chennai as partial fulfillment of University requirement for award of M.Sc(N) Degree.



**TOPIC: A quasi experimental study to evaluate the effectiveness of bibliotherapy on self esteem among adolescents in selected schools at, Pudukkottai**

I humbly request you to grant permission to conduct research study in your school. I will be highly grateful to you for your favour.

Thanking you

**Place:**

Yours Sincerely,  
**(G.UNAISY VINOLIN)**

**Date:**

**b. LETTER GRANTING PERMISSION TO CONDUCT THE RESEARCH STUDY**

From

Ms. G.unaisy vinolin  
M.Sc(N) II year,  
Karpaga Vinayaga College of Nursing,  
Pudukkottai.

To

Through

The Principal,  
Karpaga Vinayaga College Of Nursing,  
Pudukkottai.

Respected madam/sir,

**SUB: Requesting permission to conduct the research study, regarding.**

I am Ms. Kanaga Jothi final year M.Sc(N) student of Karpaga Vinayaga College Of Nursing, Pudukkottai, to conduct a research project which is to be submitted to the Tamil

Nadu Dr. M.G.R. Medical University, Chennai as partial fulfillment of University requirement for award of M.Sc(N) Degree.

**TOPIC: A quasi experimental study to evaluate the effectiveness of progressive muscle relaxation technique on stress reduction among selected private higher secondary school teachers , Pudukkottai.**

I humbly request you to grant permission to conduct research study in your school. I will be highly grateful to you for your favour.

Thanking you

**Place:**

Yours Sincerely,

**Date;**

**(G.UNAISY VINOLIN)**

**c.LETTER REQUESTING FOR  
VALIDATION**

FROM

Ms.G. Unaisy vinolin,  
M.Sc.(N) II year,  
Karpaga Vinayaga college of Nursing,  
Pudukkottai.

TO:

THROUGH,

The Principal  
Karpaga Vinayaga College of Nursing  
Pudukkottai.

Respected Madam

Sub: Requisition for content validity of tool.

...

I am G.Unaisy Vinolin doing M.Sc(Nursing) second year in Karpaga Vinayaga College of Nursing Pudukkottai, Under The Tamilnadu, Dr. M.G.R Medical university, Chennai. As a partial fulfillment of my M.Sc (N) Degree programme. I am conducting a research on "A quasi experimental study to evaluate the effectiveness of

bibliotherapy on self esteem among adolescents in selected schools at, Pudukkottai". A tool has been developed for the research study.

I am sending the tool for content validity and for your expert and valuable opinion.

I will be very thankful for your kind consideration. Kindly return it to the Undersigned.

Thanking you.

Yours Sincerely,

**(G.UNAISY VINOLIN)**

Encl:

- 1.Certificate of content validity,
- 2.Statement of the problem, objectives, hypothesis, research methodology.
- 3.Description of tool and tool for data collection.
- 4.Self addressed envelope.

#### **d. LIST OF EXPERTS CONSULTED FOR CONTENT VALIDITY**

Dr. Rajesh Kumar, M.B.B.S., D.P.M  
Consultant psychiatrist,  
Dr.Muthu Lakshmi Memorial Head Quarters Hospital.  
Pudukkottai.

Prof.Mrs.S.Sumithra, M.Sc (N)., Ph.D.,  
Principal  
Karpaga Vinayaga College of nursing  
Pudukkottai

Prof.Dr.Mrs. Vanitha innocent rani, M.sc (N), Ph.D  
Principal of our lady college of nursing  
Thanjavur,

Prof.Dr.Mrs. Jancy Rachel daisy M.sc (N). Ph.D  
H.O.D., of Psychiatric department  
C.S.I Jeyaraj Annapackiam college of nursing

Madurai

Prof. Mrs. Jessinda vedhanayagi M.sc (N).,  
H.O.D., of psychiatric nursing department  
Scared Heart College of nursing  
Madurai.

**e. REQUISITION LETTER TO MEDICAL GUIDE**

**FROM**

Ms.G.Unaisy Vinolin,  
M.Sc.(N) II year,  
Karpaga Vinayaga College of Nursing,  
Pudukkottai.

**TO**

Dr. RAJESH KUMAR., M.B.B.S., D.P.M.,  
Consultant Psychiatrist,  
Dr. Muthulakshmi Memorial Head Quarters Hospital,  
Pudukkottai.

**THROUGH,**

The Principal,  
Karpaga Vinayaga College of Nursing  
Pudukkottai.

Respected Sir,

Sub: **Requesting permission for the guidance to conduct the study,  
regarding.**

...

I am II year M.Sc Nursing student of Karpaga Vinayaga College of Nursing Pudukkottai. I would like to conduct a study as a part of partial fulfillment for the degree of masters in nursing. The statement of the problem "A quasi experimental study to evaluate the effectiveness of progressive muscle relaxation technique on stress reduction among selected private higher secondary school teachers Pudukkottai".

I humbly request you to give me guidance and suggestions for conducting my study.

Thanking you in anticipation

**Place:**

Yours Faithfully,

**Date:**

**(G.UNAISY VINOLIN)**

#### **f.CERTIFICATE FOR EDITING**

Certified that the dissertation paper titled "**A Quasi experimental study to evaluate the effectiveness of progressive muscle relaxation technique among private higher secondary school teachers at selected schools in Pudukkottai.**" by **Ms. G.UNAISY VINOLIN**. It has been checked for accuracy and correctness of English language used in presenting the paper is lucid, unambiguous free of grammatical and spelling errors and is apt for the purpose.

**SIGNATURE**

### **g.CERTIFICATE FOR EDITING**

Certified that the dissertation paper titled "**A Quasi experimental study to evaluate the effectiveness of progressive muscle relaxation technique among private higher secondary school teachers at selected schools in Pudukkottai.**" by **Ms. G.UNAISY VINOLIN.** It has been checked for accuracy and correctness of Tamil language used in presenting the paper is lucid, unambiguous free of grammatical and spelling errors and is apt for the purpose.

**SIGNATURE**

## **BIBLIOTHERAPY SOURCE BOOK**

### **SELF ESTEEM**

#### **WHAT IS SELF ESTEEM?**

Self-esteem is how we feel about ourselves.

#### **IMPORTANCE OF SELF-ESTEEM**

- People with good self esteem will be always happy
- They will be with many goals in their life.

#### **WHAT DO YOU MEAN BY HIGH SELF-ESTEEM?**

High self –esteem is thinking high about our self.

#### **Characteristics of high self-esteem;**

- They will act independently.
- They assume their responsibility.
- They will take pride in their accomplishment.

- They tolerate all forms of frustrations.
- They attempt new tasks and challenges.
- They will handle both positive and negative emotions.
- They will help others.

## **WHAT DO YOU MEAN BY LOW SELF-ESTEEM?**

Low self-esteem is thinking low about our self

Characteristics of low self-esteem

- They avoid trying new things.
- They feel unloved.
- They blame others for their own shortcomings.
- They are unable to tolerate even a normal level of frustration.
- They put down their own talents and abilities.

### **1. THE GOLDEN BUDDHA**

In 1957 a group of monks from a monastery had to relocate a clay Buddha from their temple to a new location. The monastery had to be relocated to make room for the development of a new highway through Bangkok.



When the crane began to lift the clay Buddha the weight of it was so heavy that it began to crack, to make things worse it also began to rain.

The head monk who was concerned about the damage to the Buddha decided to lower the statue back down to the ground and covered it with a large canvas to protect it from the rain. Later that evening the head monk went back on to check on the Buddha.

He shined a flash light under the canvas to see if the Buddha was staying dry. As the light reached where the statue had cracked he noticed a gleam shining back. He



decided to take a closer look at this gleam of light and wondered whether there was anything under the clay.

He got a chisel and hammer and began to cut the clay. As he cut the clay



the gleam grew brighter and bigger. After cutting away for many hours the monk finally stood before an extraordinary solid gold Buddha.



Like the golden Buddha many of us have allowed the gold within us to be covered by the clay of fear and other factors that don't allow us to shine and keep the beauty within us trapped

MORAL ;

So like the monk we must grab our chisel, and hammer, and cut away the clay of low self-esteem so that we can discover our true essence again

## **2. BIOGRAPHY OF MAHATMA GANDHI**



### **BIRTH**

Mohandas Karam chand Gandhi was born on October 2<sup>nd</sup> 1869 at Porbander in Gujarat to Karamchand Gandhi and Putlibai. His mother tongue was Gujarathi. Gandhi's father was a chief minister of the city of probander.

### **EARLY LIFE AND ADUCATION**

Mohandas Karamchand Gandhi was a honest student during his school days. At the age of 13 he married Kasturba Gandhi. At the age of 18 he went to England in order to qualify as a barrister.

### **GANDHIJI'S INVOLVEMENT IN THE FIGHT OF INDEPENDENCE**

After working at Bombay and Rajkot. In 1893 with the help of a Indian company he went to work at South Africa.



In South Africa, Gandhi faced the discrimination directed at all colored people. He was thrown off a train at Pietersburg after refusing to move from the first class. In another incident, the magistrate of a Durban court ordered Gandhi to remove his turban, which he refused to do. These events were a turning point in Gandhi's life and shaped his social activism and awakened him to social injustice.

In 1894 he started a party named Natal Indian Congress, through this organisation, he moulded the Indian community of south Africa into a unified political force. In 1906, the Transvaal government promulgated a new act compelling registration of the colonys Indian population. At a mass protest meeting held in Johannesburg on 11 September that year, Gandhi adopted his still evolving methodology of satyagraha or nonviolent protest, for the first time. He urged Indians to defy the new law and to suffer the punishments for doing so. During the ensuing seven-year struggle, thousands of Indians were jailed. At last south African leader Jan Christiaan Smuts, negotiated a compromise with Gandhi. struggle.

### **ROLE OF GANDHI IN THE FREEDOM STRUGGLE**

In 1921 the non-cooperation enjoyed widespread appeal and success, increasing excitement and participation from all of the Indian society. It ended abruptly as a result of a violent clash in the town of Chauri Chaura, Uttar Pradesh, in February 1922.

### **DHANDI SALT MARCH:**



Gandhi then launched a new satyagraha against the tax on salt in 1930. This was highlighted by the famous salt march to dandi from 12 March to 6 April, where he marched 388 kilometers from Ahmadabad to Dandi, Gujarat to make salt himself. Thousands of Indians joined him on this march to the sea. This campaign was one of his most successful at upsetting British hold on India; Britain responded by imprisoning over 60,000 people.

### **END OF LIFE**

Gandhi was assassinated in the garden of Gandhi smriti on January 30, 1948. Nathuram godse fired three bullets and was shot to dead. Gandhi's death was mourned national wide. Over two million people joined the five mile long funeral procession that took over five hours to reach Raj Ghat from Birla house.

### **3. BIOGRAPHY OF SAROJINI NAIDU**



Sarojini Naidu was born on February 13, 1879 at Hyderabad in a Hindu Bengali family. Her father Aghorenath Chattopadhyay was a doctorate of science and administered Hyderabad College which later became the Nizams College. Her mother Baratha Sundari Devi was a poetess and used to write poetry in Bengali. Sarojini Naidu was the eldest among the eight siblings. Her brother Virendranath was a revolutionist and her brother Harindranath was a poet, dramatist and an actor.

#### **EARLY EDUCATION**

Sarojini Naidu was a intelligent student during her school days. She is well versed in Urdu, telngu, English, Bengali and parish languages. At the age of 12 Naidu got first place in her matriculation examination from the University of Madras. Her father wanted her to become a mathematician or a scientist, but sarojini Naidu was interested in writing poems, so she started writing English poetry's.

### **SAROJINI NAIDUS ROLE IN THE FREEDOM STRUGGLE;**

In 1919 sarojini was the first woman to take part in non-cooperative movement along with Mahatma Gandhi. In 1925 sarojini Naidu was selected as a leader of congress party. She is the first woman selected for this position. Sarojini Naidu was also went to prison along with mahatma Gandhi in the course of her freedom struggle. She spend many days in prison and was released and again in 1942 she took part in 'quit India movement' and went to jail again with Gandhi and for 21 months she spend her days in prison.



During the stay in the prison along with Gandhi she had a good relationship with him, and Mahatma Gandhi used to call her as 'Mickey mouse'

### **SAROJINI AS A FIRST WOMEN GOVERNOR**

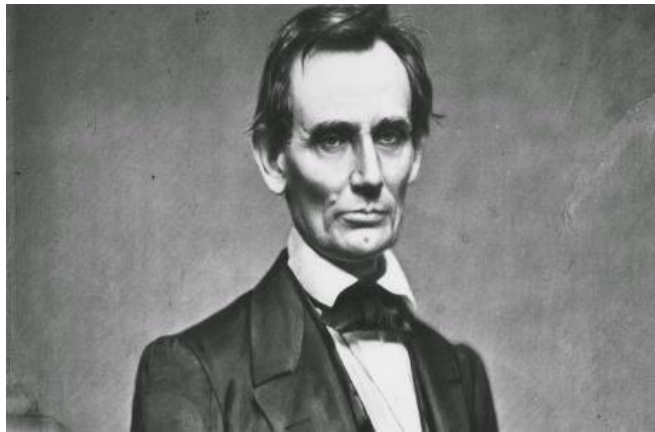


In august 15, 1947 India got independence. And sarojini Naidu became the governor of Uttar Pradesh and she was the first woman governor of independent India

### **END OF LIFE**

Sarojini Naidu died on March 2, 1949, in her office by heart attack.

#### **4.BIOGRAPHY OFABRAHAM LINCOLN**



##### **BIRTH**

Abraham Lincoln was born in Kentucky on February 12<sup>th</sup> in 1809 in a poor family. His father was a cobbler when Abraham was nine years old his mother Nancy was died and his father remarried a women named Sarah because of family's poor situation Abraham could not study well.

##### **EDUCATION**

As Abrahams parents were uneducated Sarah encouraged him to study well so he worked in a shop and he studied his subjects eagerly during night times. though it was

difficult to get books in that forest area Abraham travelled many miles to borrow books and continued his studies as a young man, Lincoln worked in variety of jobs including shopkeeper, surveyor, and postmaster. Then after a long struggle he progressed himself in his studies and became a lawyer.



## **SUCCESS AND FAILURES OF ABRAHAM LINCOLN**

Lincoln lost two times in his business and eight times in his elections after these many failures finally in 1960 he won the election and was elected to be the president of America.

## **AN INCIDENT IN LINCOLNS LIFE**

On his first day in office, as a president Abraham Lincoln entered to give his inaugural address, one man stood up, he was a rich aristocrat. He said, “mr. Lincoln, you should not forget that your father used to make shoes for my family” and the whole senate laughed, they thought they had made a fool of Lincoln. But Lincoln looked at the man directly in the eyes and said “sir, I know that my father used to make shoes for your family, and there will be many others here, because he made shoes the way nobody else can.

He was a creator; his shoes were not just shoes. He poured his whole soul into them, I want to ask you, if you have any complaint? Because I know how to make shoes myself. If you have any complaint I can make you another pair of shoes.



## **5.BIOGRAPHY OF HELEN KELLER**



### **BIRTH**

Helen Keller was born on June 27, 1880 in Tuscumbia, in Alabama. Keller was born with the ability to see and hear. At 19 months old she was affected with scarlet fever which the illness left her both deaf and blind.

In 1887 Keller's parents met Alexander Graham Bell who was working with, deaf children at that time. Bell advised them to contact the Perkins Institute for the blind, the schools director asked 20 year Old former student Anne Sullivan herself visually impaired

to become Keller's instructor. It was the beginning of a 49 year long relationship during which Sullivan evolved into Keller's governess and eventually her companion.

Helen had a attitude of learning anything as early as possible before she completed 10 years of age she learned English, French, German, Greek and Latin languages in Braille system.



Her teacher Sarah fuller took much effort in teaching Keller to talk properly and now she didn't lose her hope. In 1900 Helen Keller started going to Radcliff University though the University heads admitted her hesitatingly. Helen worked hard with the help of her teacher, Ann Sullivan by the age of 24 Keller got graduated from Radcliffe University becoming the first deaf person to earn a Bachelor of Arts degree.

### **HELEN AS A WRITER**

At the age of 22, Keller published her autobiography, "the story of my life" Keller wrote a total of 12 published books and several articles.

### **LATER LIFE**

Keller suffered a series of stroke in 1961 and spent the last days of her life at her home. In 1965 she was elected to the national women's hall of fame at New York Worlds fair. Keller devoted much of her later life to raising funds for the American foundation for the blind. She died in her sleep on June 1, 1968 at her home a few weeks short of her eighty-eighth birthday.

### **HONOURS;**

On October 7, 2009, a bronze statue of Helen Keller was added to the national statuary hall collection, then Keller as a seven year old child standing at a water pump.

This statue is the first one of a person with a disability and of a child to be permanently displayed at the U.S Capital.

## **6.BIOGRAPHY OF MOTHER TERESA**



### **EARLY LIFE**

Mother Teresa was born on August 27, 1910 in Skopje Macedonia. Mother Teresa's original name was Agnes Gonxha Bojaxhiu. The youngest of the children born to and Dr. Bojaxhiu. Her father was a successful merchant. She received her first holy communion when she was five and a half years old and got confirmation in November 1916. Her father's sudden death when Teresa was eight years old left her family in

financial straits. At the age of 12, she decided that she wanted to be a missionary and spread the love of Christ. At the age of 18 she left her parental home in Skopje and joined the sisters of Loreto. After a few months training at the institute of the blessed virgin Mary in Dublin, Mother Teresa came to India on 6 January, 1929. On May 24, 1931, she took her initial vows as a nun.

### **HELPING POOR AND NEEDY;**



However, the prevailing poverty in Calcutta had a deep impact on Mother Teresa's mind and in 1944, she received permission from her superiors to leave the convent school and devote herself to working among the poorest of the poor in the slums of Calcutta. On August 17, 1948, she dressed for the first time in a white, blue-bordered sari and passed through the gates of her beloved Loreto Convent to enter the world of poor.

After a short course with the medical mission sisters in Patna, she returned to Calcutta and found temporary lodging with the Little Sisters of the Poor. She started an open-air school for homeless children. Soon she was joined by voluntary helpers, and she received financial support from church organizations and the municipal authorities. She visited families, washed the sores of some children, cared for an old man lying sick on the road and nursed a woman dying of hunger.

### **AWARDS;**



She has received a number of awards and distinctions numerous awards, beginning with the Indian Padmashri award in 1962 and notably the noble peace prize in 1979, honored her work, while an increasingly interested media began to follow her activities. She received both prizes and attention “for the glory of god in the name of the poor” these includes the pope john XXIII peace prize (1971), Nehru prize for promotion of international peace and understanding (1972), Balzan prize (1978), noble peace prize (1979), and Bharat Ratna (1980).

#### **END OF LIFE**



The whole of Mother Teresa’s life labour bore witness to the joy of loving, the greatness and dignity of every human person, the value of little things done faithfully and with love, and surpassing worth of friendship with God. On March 13, 1997, Mother Teresa stepped down from the head of missionaries of charity. On 5<sup>th</sup> September Mother Teresa’s earthly life came to an end. She died on September 5, 1997, just nine days after her 87<sup>th</sup> birthday. She was given the honor of a state funeral by the Government of India and her body was buried in the Mother house of missionaries of charity.

Less than two years after her death, in view of Mother Teresa’s widespread of holiness and the favors being reported, pope john Paul II Permitted the opening of her cause of canonization. On December 20. 2002 he approved the decrees of her heroic virtues and miracles.

## **7.BIOGRAPHY OF DR. APJ. ABDUL KALAM**



### **BIRTH**

DR. APJ. Abdul Kalam was born on October 15, 1931 in a Tamil Muslim family to Jainulabudin a boat owner and Ashiamma, a house wife at Rameshwaram, Ramanathapuram district located in the Indian state of Tamilnadu.

### **EARLY LIFE;**

Abdul Kalam started his education at a primary school in Rameshwaram. After completing his studies, Kalam distributed newspapers to financially contribute to his father's income. In his school years, he had average grades.

### **COLLEGE LIFE;**

After completing his higher school education at the Ramanathapuram Schwartz matriculation school, Kalam went to attend saint Josephs College, trichy from where he graduated in physics in 1954. Towards the end of the course, he was not enthusiastic about the subject and would later regret the four years he studied it. He then moved to Chennai in 1955 to study aerospace engineering.

### **KALAM AS A SCIENTIST;**



After graduated from Madras institute of technology, in 1960 kalam joined aeronautical development establishment of defense research and development organisation as a scientist. Kalam started his career by designing a small helicopter for the Indian army but remained unconvinced with the choice, with the choice of his job at DRDO, Kalam was also a part of the INCOSPAR Committee working under Vikram Sarabhai, the renowned space scientist, he was the projector of India's first indigenous satellite launch vehicle (SLV-III) Which successfully deployed the rohini satellite in near earth's orbit in July 1980. This was the greatest achievement for India, on appreciating this central government honored by awarding the Indians most prestigious "PADMA BHUSAN" in

1981. From 1963 to 1985. He worked in Indian space research organisation and performed many researches like 'POKHRAN –II nuclear tests'. During his time Kalam played a major part in developing many missiles.

### **ABDUL KALAM AS A PRESIDENT OF INDIA;**



Kalam served as the 11<sup>th</sup> president of India, he joined the office duty on 25<sup>th</sup> July 2002. He was the third president who was honored with "Bharat Ratna" award before he became the president. During his term as president he was affectionately known as the people's president.

### **AWARDS AND HONOURS;**

DR. APJ. Abdul Kalam was awarded with many awards namely Padma Bhushan, Padma Vibhushan, Bharat Ratna, Indira Gandhi Award for National Integration, Veer Savarkar Award, Ramanujan Award, Honorary doctorate of science, King Charles II medal, Doctorate of engineering, International Von Karman Wings Award, Hoover medal, Doctor of engineering and Doctor of laws.

### **LITERARY WORKS OF KALAM;**

- \*Wings of fire
- \*India 2012
- \* The luminous sparks.

Kalam's simplicity made him the people's president and he was also a known scientist worldwide.



## **8.BIOGRAPHY OF KALPANA CHAWLA**



### **EARLY LIFE;**

Kalpana Chawla was born on July 1<sup>st</sup>, 1961 in a small town in Karnal located in the state of Haryana. Her parents were Banrasi Lal Chawla and Sanjyothi and she had two sisters named Sunitha, Deepa and brother Sanjay.

## **EDUCATION**

Kalpana Chawla got educated at the Tagore public school and later enrolled into Punjab engineering college to complete her aeronautical engineering degree in 1982, in the same year she moved to U.S and in 1988 she obtained a Ph.D in the same subject from the University of Colorado at Boulder.

## **KALPANA'S CAREER;**



Kalpana Chawla was a certified flight instructor who rated aircrafts and gliders. She also held a commercial pilot license for single and multi-engine air planes, hydroplanes and gliders. Kalpana was a licensed technician class Amateur Radio Person certified by the federal communication commission. Owing to her multiple degrees in aerospace, she got a job in NASA, as the vice president of the oversight methods,

## **THE FIRST INDIAN WOMEN IN SPACE**

Two years later, she was selected for her first mission to travel around the earth in a space shuttle. This operation consisted of six other members. From this kalpana chawla created a history for being the first Indian woman to travel in a space shuttle. She had the privilege of journeying as far as 10.4 million km. this approximately adds upto 252 times around the earth's orbit that comprised of 372 hours space.

## **COLUMBIA SPACE SHUTTLE INCIDENT;**

After the Spartan satellite incident she was given a technical position. Her excellent work was recognized and awarded in 2000; she was again assigned on her second flight mission as a part of flight STS-107. During the course of this mission, there were several mishaps and cracks were detected in the shuttle engine flow liners. This delayed the project until 2002. After that in 2003 January 16 from the America Kennedy

Space Shuttle Columbia space shuttle SST-107 was propelled and after completing their 16 days of research. It was on February 1<sup>st</sup> 2003 the space shuttle Collapsed.



over the Texas region when it re entered the earth's atmosphere. This event ended the lives of seven crew members including kalpana.



Despite of her poor family background. Kalpana chawla was considered the pride of India. She was the first Indian woman to travel in a space shuttle for 372 hours and complete 252 rotations around the earth's atmosphere. Her achievements have been an inspiration to many other in India and abroad. There are many science institutions named after her.

During her life time, kalpana chawla, was awarded with three awards namely the congressional space medal of honor, NASA space flight medal and the N ASA distinguished service medal.

## 9.COMPETENCE

Once upon a time in a city lived a person by the name Jim. He was an ordinary man with slow grasping power. Everyone in his class used to mock at him.



However Jim did not care them. Jim's parents were worried about his future.

Jim was not interested in academics but he was a good swimmer. He had a friend named Leon. Leon told Jim that everybody was weak and strong in some areas. Leon enquired Jim "in which areas you are strong?" Jim responded to Leon, "I am not good at academics but I have a passion for swimming."

On the next day, Leon informed to friends to hide near the pond and asked them that he would act drowning in the water when Jim comes.



Leon jumped into the pond and started crying for help. Immediately he got into the pond and pulled Leon to safety.



Jim stared at Leon and asked ‘you know how to swim. Why were you struggling and crying for help from pond?’ Leon replied to Jim “to unearth your talent in swimming to the world”. Leon called his friends who were hiding away from the pond. They felt excited the way Jim rescued Leon and regretted for mocking at him.

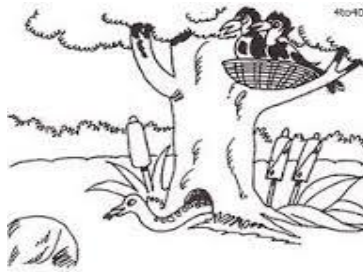
Jim practiced swimming regularly and excelled as a good swimmer and learnt various styles of swimming such as free style, breast stroke, butterfly and back stroke. Jim participated in the swimming competition and bagged the first prize. He thanked Leon for spotting his talent in swimming and continued the practice and excelled as a great swimmer.

**MORAL;**

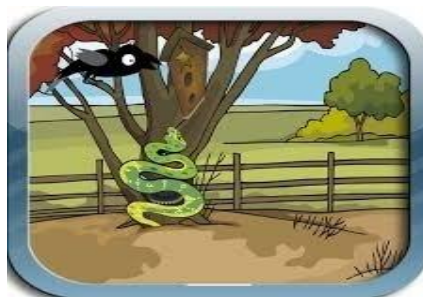
‘THE MORAL OF THE STORY IS THAT WE ALL HAVE TALENTS AND COMPETENCE TO EXCEL. SO WE NEED TO SPOT OUR TALENTS AND DEVELOP IT FOR ACHIEVING SUCCESS IN LIFE.’

## 10. INTELLIGENCE

Once upon a time, there stood a huge banyan tree on the outskirts of a small village. In this, tree there lived a pair of crows with their young ones one day a snake came to live in the hole at the bottom of the tree the crows were not happy



but they could do nothing after a few days the female crow hatched a few more eggs and some more baby crows were born when the crows went out in search of food, the snake crawled and ate up the babies



When the crows came back they could not locate their babies they chased high and low but to no avail. The crows were full of grief on the sad loss of their young ones

After a few months the female crow hatched some more eggs this time female crow stayed in the nest while the male crow went out in search of food the snake was

greedy and ignoring the presence of the female crow, he crept up the tree and attacked the babies the female who was keeping and watchful eye on her babies, try to fight with the snake, but she was weak. Hearing the shriek of the female crow other crows came to help her but the snake had already eaten the young ones and slithered back into his hole.

This killing became the feature of their life. Every time the crows laid their eggs, the snake crawled up the tree and ate all the young ones. Due to this, the crows were never able to raise their young ones. The crows were sad, but they didn't know how to get free from this killer snake.

One day the female crow asked the male crow that she wanted to leave this tree at once. The male crow consoled her by saying that the tree had been their home from the past many years and they should reside here. He considered of asking a wise fox for help in order to get rid of the snake. With this thought both of them went to the place of the wise fox. The fox welcomed her friends and said, "both of you seem to be very sad. What happened?"

The crows started explaining their problem to the fox. The fox was intelligent; she thought for a few minutes and then laid out a brilliant plan before them. She said, "listen carefully and do it as per the plan. In the morning, go to the river bank where the ladies of the royal family would be bathing. They keep their ornaments In a tray on the river bank. The guards keep watch on them from a distance.

The fox suggested the crows to pick up a necklace from the tray and fly away making a loud noise. This would make the guards chase them to the tree



where the crows would drop the necklace into the hole of the snake. In order to get the necklace, the guards would kill the snake to save themselves and take the necklace. The crows liked the plan and swore to execute it the next morning.

So the next morning the crow couple done as per the fox's plan. As the guards were trying to take the necklace out with the help of a stick, the snake hissed at them and afraid of him, they killed the snake by sticks and swords. They took the necklace and returned to their place. The crows were happy to see the sight from the distance . they

thanked the fox for her help. Thereafter, the crow couple lived happily with their young ones in the banyan tree.



**MORAL;**

“INTELLIGENCE IS GREATER THAN STRENGTH”

## 11. PERSONALITY

A long time ago there was a boy, he was smart, talented and handsome. However he was very selfish and his temper was so difficult, that nobody wanted to be friends with him. Often he got angry and said various hurtful things, to people around him.



The boys parents were very concerned about his bad temper. They considered what they could do and one day the father had an idea. He called his son and gave him a hammer and a bag of nails. The father said, every time you get angry. Take a nail and drive into that old fence as hard as you can.

The fence was very tough and the hammer was heavy, nevertheless the boy was so furious to drive the nail on the first day he driven 37 nails.





Day after day, week after week, the number of nails was gradually decreasing. After sometime, the boy started to understand that holding his temper is easier than driving nails into the fence.

One day the boy didn't need hammer and nails anymore as he learned to hold his temper perfectly. So he came to his father and told about his achievement. "Now everytime, when you hold your temper all day long pull one nail."

Much time has passed. At last the boy could be proud of himself as the nails were gone. Where he came to his father and told about this, he offered to come and take a careful look at the fence. "you did a good job my son, but pay your attention to the holes that left from the nails."



The fence will never be the same happens when you say hurtful things to people, as your words leave scar in their hearts like those holes in the fence. Remember, we need to treat every one with love and respect , because it doesn't matter , that you say you are sorry, the scars will not disappear.

MORAL;

"THE WAY WE SPEAK AND BEHAVE WITH OTHERS WILL ALWAYS LEAVE AN IMPRESSION TO OUR PERSONALITY SO BE KIND TO OTHERS AS THIS DECIDES YOUR PERSONALITY TOO"

## 12.ACCEPTING THE WEAKNESS

An elderly man had two large pots, each hung on the ends of a pole which he carried across his neck.



One of the pots had a crack in it while the other pot was perfect and always delivered a full portion of water.

At the end of the long walks from the stream to the house, the cracked pot arrived only half full.

For a full two years this went on daily, with the woman bringing home only one and a half pots of water, Of course the perfect pot was proud of its accomplishments.

But the poor cracked pot was ashamed of its own imperfection, and miserable that it could only do half of what it had been made to do.

After two years of what it perceived to be bitter failure, it spoke to the man one day by the stream.

‘I am ashamed of myself, because this crack in my side causes water to leak out all the way back to your house.’

The old man smiled, ‘did you notice that there are flowers on your side of the path, but not on the other pot’s side?’

That’s because I have always known about your flaw, so I planted flower seed on your side of the path, and every day while we back you water them’



For two years I have been able to pick these beautiful flowers to decorate the table. Without you being just the way you are, there would not be this beauty to grace the house.’

MORAL;

“EACH OF US HAVE OUR OWN UNIQUE FLAW, BUT IT’S THE CRACK AND FLAWS WE EACH HAVE THAT MAKE OUR LIVES DIFFERENT FROM THAT OF OTHERS

## தன் மதிப்பு

தன் மதிப்பு என்றால் என்ன?

தன் மதிப்பு என்பது நம்மைப்பற்றி நாம் எப்படி நினைக்கிறோம் என்பதே ஆகும்.

### தன்மதிப்பின் முக்கியத்துவங்கள்

உயர்ந்த தன்மதிப்பு உடையவர்கள் எப்போதும்

- சந்தோஷமாக இருப்பார்கள்
- வாழ்க்கையில் பலகுறிக்கோளுடன் இருப்பார்கள்
- நம்மையே நாம் தகுதியுடையவர்கள் என்று நினைத்தால் தான் நம்முடைய தன்மதிப்பு அதிகமாகும்.

### உயர்ந்த தன்மதிப்பு

உயர்ந்த தன்மதிப்பு என்றால் என்ன?

உயர்ந்த தன்மதிப்பு என்பது நம்மைப் பற்றி நாம் உயர்வாக நினைப்பதே ஆகும்.

### உயர்ந்த தன்மதிப்பு உடையவர்களின் தன்மைகள்:

- எதையும் தனியாக செய்து முடிப்பார்கள்.
- தங்களின் பொறுப்பை கருதி செயல்படுவார்கள்.
- தங்கள் சாதனைகளை பற்றி பெருமிதம் அடைவார்கள்.
- எந்த ஏமாற்றத்தையும் பொறுத்துக்கொள்வார்கள்.
- புதிய செயல்கள், மற்றும் சவால்களை எளிதில் செய்து முடிப்பார்கள்.
- நேர்மறையான மற்றும் எதிர்மறையான உணர்வுகளை புரிந்து நடந்துக் கொள்வார்கள்.

- மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வார்கள்.

### குறைந்த தன்மதிப்பு

குறைந்த தன்மதிப்பு என்றால் என்ன?

குறைந்த தன்மதிப்பு என்பது நம்மைப் பற்றி குறைவாக நினைப்பதே ஆகும்.

### குறைந்த தன்மதிப்பு உடையவர்களின் தன்மைகள்:

- எந்த புதிய செயல்களை செய்ய தயக்கம் காட்டுவார்கள்.
- தன் மேல் யாரும் அக்கரை காண்பிக்கவில்லை என்னும் எண்ணம் கொண்டிருப்பார்கள்.
- தங்களுடைய பலவீனத்துக்காக மற்றவர்களை குறை சொல்லுவார்கள்.
- சிறிய அளவு ஏமாற்றத்தைக் கூட தாங்கி கொள்ள மாட்டார்கள்.
- தங்களுடைய திறமைகளை வெளிப்படுத்த தயக்கம் காட்டுவார்கள்.

### 1.தங்க புத்தர்

1957ல் சில புத்த துறவிகள் களிமண்ணாலான ஒரு புத்தர் சிலையை தங்கள் கோவிலில் இருந்து வேறு இடத்துக்கு மாற்றி கொண்டிருந்தார்கள். பாங்காக்கில் சாலையை விரிவுபடுத்த இடம் தேவைப்பட்டதால் தங்களுடைய மடத்தை வேறு இடத்துக்கு மாற்ற வேண்டியிருந்தது. புத்தர் சிலையை கிரேன் தூக்கியது. சிலையின் எடை அதிகமாக இருந்ததால் அதில் விரிசல்கள் தோன்றின. இந்தக் கஷ்டம் போதாது என மழையும் பெய்யத்துவங்கியது.



இதைப் பார்த்த தலைமைத் துறவி, சிலை சேதமடைவதை தடுக்க அதை கீழே தரையில் இறக்கி, பெரிய கித்தான் துணி கொண்டு மூடச் செய்தார். பிறகு மாலையில் அவர் புத்தரின் சிலையை பார்க்கப் போனார்.

அவர் கித்தான் துணியின் கீழே டார்ச் லைட்டை அடித்து, புத்தர் சிலையில் ஈரம் ஏதும் இருக்கிறதா என்று பார்த்தார். அப்போது சிலையில் விரிசல்கள் காணப்பட்ட

இடத்தில் ஒரு பளபளப்பு தென்பட்டது. அப்போது அவர் களிமண்ணுக்கு அடியில் ஏதும் இருக்கிறதா என சோதித்துப் பார்க்க முடிவு செய்தார். ஒரு உளியும் சுத்தியலையும் எடுத்து களிமண்ணை செதுக்க ஆரம்பித்தார்.



களிமண் விலக விலக, பளபளப்பு கூடிக் கொண்டே போனது. பலமணி நேரம் செதுக்கி விட்டு பார்த்தால் அங்கு இருந்தது சுத்த தங்கத்தால் ஆன புத்தரின் சிலை.



தங்க புத்தரைப் போலவே நம்மில் பலர் இருக்கிறோம். நம்முள்ளே இருக்கும் தங்கத்தை பயம் என்ற களிமண்ணால் மூடி நம் மனதின் பளபளப்பையும் அழகையும் சிறை வைத்திருக்கிறோம்.

**நீதி :** அந்த துறவி செய்ததைப் போல உளி சுத்தியலை எடுத்து நம் தாழ்வு மனப்பான்மையை செதுக்கி எடுத்து விட்டால் நாம் யார் என்பது நமக்கு தெரியும்.

## 2.மகாத்மா காந்தி



### பிறப்பு

மோகன்தாஸ் கரம்சந்த் காந்தி அவர்கள், 1869 ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் 02 ஆம் நாள், இந்தியாவின் குஜராத் மாநிலத்திலுள்ள “போர்பந்தர்” என்ற இடத்தில் கரம்சாந்த் காந்திக்கும், புத்திலிபாய்க்கும் மகனாகப் பிறந்தார். இவருடைய தாய்மொழி குஜராத்தி ஆகும். மேலும் அவருடைய தந்தை கரம்சாந்த் காந்தி, போர்பந்தரில் ஒரு திவானாக பணியாற்றி வந்தார்.

**ஆரம்ப வாழ்க்கை மற்றும் கல்வி**

மோகன்தாஸ் கரம்சந்த் காந்தி அவர்கள், பள்ளியில் படிக்கும்போதே நேர்மையான மாணவனாக விளங்கினார். தன்னுடைய 13 ஆம் வயதிலேயே கஸ்தூரிபாயை திருமணம் செய்துகொண்ட மோகன்தாஸ் கரம்சந்த் காந்தி அவர்கள், பதினெட்டு வயதில் ‘பாரிஸ்டர்’ எனப்படும் வழக்கறிஞர் கல்விக்காக இங்கிலாந்து சென்றார். தன்னுடைய வழக்கறிஞர் கல்வியை வெற்றிகரமாக முடித்து, பாரதம் திரும்பிய காந்தி பம்பாயில் சிறிது காலம் வழக்கறிஞராகப் பணியாற்றினார்.

### இந்திய விடுதலைப் போராட்டத்தில் ஈடுபடக் காரணம்



பம்பாய் மற்றும் ராஜ்கோட்டில் சிறிதுகாலம் பணியாற்றிய மகாத்மா காந்தி அவர்கள், 1893 ஆம் ஆண்டு ஒரு இந்திய நிறுவனத்தின் உதவியால் தென் ஆப்பிரிக்காவில் பணிபுரிய பயணம் ஆனார். அன்றுவரை அரசியல் ஈடுபாடின்றி இருந்த காந்தியின் மனதில் அந்தப் பயணம் அவருக்குப் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியதோடு மட்டுமல்லாமல், பின்னாளில் அவரை ஒரு மாபெரும் அரசியல் சக்தியாகவும் மாற்றியது. குறிப்பாக தென்னாப்பிரிக்காவின் டர்பன் நகரிலுள்ள நீதிமன்றத்தில் தலைப்பாகை அணிந்து வாதாடக்கூடாது எனப் புறக்கணிக்கப்பட்ட நிகழ்வும், ஒரு நாள் பிரிட்டோரியா செல்வதற்காக, இரயிலில் முதல் வகுப்பில் பயணம் செய்தபோது, ‘வெள்ளையர் இல்லை’ என்ற காரணத்தால் பயணம் செய்ய மறுக்கப்பட்ட நிகழ்வும், அவருடைய மனதில் பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது. அதுமட்டுமல்லாமல், தென்னாப்பிரிக்காவில் கறுப்பின மக்கள் படும் இன்னலுக்கும், அங்கு குடியேறிய இந்திய மக்களுக்கும் ஒரு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி, 1894 ஆம் ஆண்டு இந்திய காங்கிரஸ் என்ற கட்சியினை தொடங்கி, அதற்கு அவரே பொறுப்பாளரானார். பிறகு 1906 ஆம் ஆண்டு ஜோகர்ன்ஸ்பர்க் என்ற இடத்தில், அகிம்சை வழியில் நடைபெற்ற போராட்டத்தில் கலந்துகொண்டு, கைது செய்யப்பட்டு பலமுறை சிறை சென்றார். இவ்வாறு அகிம்சை வழியில் தென்னாப்பிரிக்காவில் வாழும் இந்திய மக்களின் பிரச்சனையில் வெற்றிக் கண்ட மகாத்மா காந்தி, இந்தியா திரும்பியதும், கோபாலகிருஷ்ண கோகலே மற்றும் ரவீந்திரநாத் தாகூர் போன்ற பெரும் அரசியல் தலைவர்களின் நட்பு ஏற்பட காரணமாக அமைந்தது.



### இந்திய விடுதலைப் போராட்டத்தில் காந்தியின் பங்கு

இந்திய விடுதலை இயக்கத்தை முன்னெடுத்துச் செல்ல 1885 ஆம் ஆண்டு தொடங்கப்பட்ட இந்திய தேசிய காங்கிரசில் இணைந்தார். ஆங்கிலேயருக்கு எதிரான விடுதலைப் போராட்டத்தில் திவிரமாகத் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்ட மோகன்தாஸ் கரம்சந்த் காந்தி அவர்கள், 1921 ஆம் ஆண்டு இந்திய தேசிய காங்கிரசின் தலைவராகவும் தேர்தெடுக்கப்பட்டார். ரவ்லத் சட்டம் மற்றும் ஜாலியன் வாலாபாக் படுகொலைக்கு குரல்கொடுக்கவும், 1919 இந்திய அரசு சட்டத்தில் இந்தியருக்கு வழங்கப்பட்டிருந்த குறைவான அதிகாரங்களை ஏற்க மறுத்தலை வெளிக்காட்டவும், காந்தி ஒத்துழையாமை இயக்கத்தினை 1922 ஆம் ஆண்டு தொடங்கினார். மாணவர்கள் கல்லூரிக்குச் செல்லாமல் இருப்பது, வழக்கறிஞர்கள் நீதி மன்றத்திற்கு செல்லாமல் இருப்பது, பிரிட்டிஷ்காரர்கள் தயாரிக்கப்பட்ட துணி மற்றும் பொருட்களை புறக்கணித்தல் என பெரும் தாக்கத்தை இந்தியா முழுவதும் ஏற்படுத்தியது. இளையத் தலைமுறை மற்றும் தேசியவாதிகளிடையே இந்த இயக்கம் பெரும் ஆதரவைப் பெற்றது மட்டுமல்லாமல், ஒத்துழையாமை இயக்கத்தின் வெற்றியால், காந்தி இந்திய தேசிய காங்கிரஸின் தனிப்பெரும் தலைவராக உருவெடுத்தார். பின்னர் 1922 ல் உத்திரபிரதேசத்தில் செளரி செளரா என்ற இடத்தில் நடந்த நிகழ்வினால் இவ்வியக்கம் கைவிடப்பட்டது.

### காந்தியின் தண்டி யாத்திரை



1930 ஆம் ஆண்டு பிரிட்டிஷ் அரசு உப்புக்கு வரி விதித்தது. ஆனால், இதனை ஏற்க மறுத்த காந்தியடிகள், ‘தன்னுடைய நாட்டில் விளைந்த பொருளுக்கு அன்னியர் வரி விதிப்பதா?’ எனக் கருதி, சத்தியாகிர முறையில் இதை எதிர்க்க முடிவு செய்து, 1930 மார்ச் 02 தேதி அகமதாபாத்திலிருந்து சுமார் 240 மைல் தூரத்தில் இருந்த தண்டியை

நோக்கி நடைபயணம் மேற்கொண்டார். இறுதியில் 23 நாள் பயணத்திற்குப் பிறகு தண்டியை வந்தடைந்த அவர், அங்கிருந்த கடல் நீரில் உப்பு காய்ச்சி ஆங்கில சட்டத்திற்கு எதிராக அதை விநியோகித்தார். இந்த நிகழ்வு இந்தியாவில் பல இடங்களில் பரவியது மட்டுமல்லாமல், போராட்டம் தீவிரம் அடைந்து காந்தி உட்பட பல்லாயிரக்கணக்கான இந்தியர்கள் கைது செய்யப்பட்டு சிறையில் அடைக்கப்பட்டனர். ஆனால், போராட்டம் தீவிரம் அடைவதைக் கண்ட ஆங்கில அரசு, வேறு வழியில்லாமல் காந்தியுடன் பேச்சுவார்த்தை நடத்தி, அவர்கள் விதித்த உப்புவரியை திரும்பப் பெற்று கொண்டனர். ‘உப்பு சத்தியாகிரகம்’ என்ற இந்நிகழ்வு இந்திய விடுதலைப் போராட்ட வரலாற்றில் ஒரு திருப்புமுனையாக அமைந்தது என கூறலாம்.

### இறப்பு

அகிம்சை என்னும் வார்த்தைக்கு அர்த்தம் சொன்ன மகாத்மா காந்தி அவர்கள், 1948 ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 30 ஆம் நாள் (அதாவது இந்தியா சுதந்திரம் அடைந்த அடுத்த ஆண்டே) புது தில்லியில் நாதுராம் கோட்சே என்னும் கொடியவனால் சுட்டுக்கொல்லப்பட்டார்.

ஆங்கில ஆட்சிக்கு எதிராகவும், இந்திய விடுதலைக்காகவும் அந்நியப் பொருட்கள் புறக்கணிப்பு, உப்பு சத்தியாகிரகம், வரி கொடா இயக்கம், ஒத்துழையாமை இயக்கம், வெள்ளையனே வெளியேறு இயக்கம் என பலப் போராட்டங்களை அறவழியில் முன்னெடுத்து நடத்தி, துப்பாக்கி ஏந்தி தன்னுடைய முரட்டுக்கரங்களால் அடக்கி ஒடுக்கிய வெள்ளையர்களை திகைக்கச் செய்தவர். பாரத நாட்டிற்காக தன்னுடைய உயிரையும் காணிக்கையாக்கிய மகாத்மாவின் வாழ்க்கை வரலாறு மற்றும் போராட்டங்கள் உலக சரித்திரத்தில் எழுதப்பட்ட அழியா சுவடுகள் ஆகும்.

### 3. சரோஜினி நாயுடு



### பிறப்பு

சரோஜினி நாயுடு அவர்கள், ஹைதராபாத்தில், ஒரு பெங்காலி இந்து மதம் குலின் பிராமணர் குடும்பத்தில் பிப்ரவரி 13, 1879 அன்று பிறந்தார். அவரது தந்தை அகோரநாத்

சட்டோபாத்யாயா ஒரு விஞ்ஞானி, கல்வியாளர் மற்றும் தத்துவஞானி ஆவார். அவர் ஹைதெராபாத்திலுள்ள நிஜாம் கல்லூரியின் நிறுவனராவார். சரோஜினி நாயுடு அவர்களின், தாயார் பரத சுந்தரி தேவி ஒரு பெண் கவிஞர் ஆவார், மேலும், அவர் பெங்காலியில் பல கவிதைகள் எழுதியிருக்கிறார். எட்டு உடன்பிறப்புகளில் மூத்தவராகப் பிறந்தார், சரோஜினி நாயுடு அவர்கள். அவரது சகோதரர்களுள் ஒருவரான பிரேந்திரநாத் ஒரு புரட்சியாளர். அவரது மற்றொரு சகோதரரான ஹரிந்திரநாத் ஒரு கவிஞர், நாடகக் கலைஞர், மற்றும் நடிகர் ஆவார்.

### **ஆரம்ப கால கல்வி**

சரோஜினி நாயுடு அவர்கள், இளமையிலிருந்தே ஒரு அறிவுக்கூர்மை மிக்க மாணவியாக இருந்தார். அவர் உருது, தெலுங்கு, ஆங்கிலம், பெங்காலி, மற்றும் பாரசீக மொழிகளில் கைதேர்ந்தவராகத் திகழ்ந்தார். அவர் தனது பன்னிரண்டு வயதில், சென்னை பல்கலைக்கழகத்தின் மெட்ரிக் தேர்வில் முதலிடத்தில் தேர்ச்சிப் பெற்று தேசிய புகழ் பெற்றார். அவரது தந்தை, அவரை ஒரு கணிதமேதையாகவோ அல்லது ஒரு விஞ்ஞானியாகவோ ஆக்க விரும்பினார். ஆனால் சரோஜினி நாயுடு அவர்களுக்குக் கவிதை எழுதுவதில் அதிக ஆர்வம் இருந்தது. ஆகவே, அவர் ஆங்கில கவிதைகளை எழுதத் தொடங்கினார்.

### **கவிதைகள் மீது பற்று**

சரோஜினி நாயுடு அவர்கள், தனது படிப்பில் சிறிது இடைவெளி விட்டு, பல்வேறு புத்தகங்களைப் படித்தார். பல கவிதைகள் எழுதிய அவரின் படைப்புகளால் ஈர்க்கப்பட்ட ஹைதெராபாத் நிஜாம், வெளிநாடு சென்று அவர் படிக்க உதவித்தொகையும் வழங்கினார். தனது 16 வது வயதில், அவர் இங்கிலாந்து சென்று, லண்டனிலுள்ள கிங் கல்லூரியில் படித்தார். பின்னர், கேம்பிரிட்ஜிலுள்ள கிர்டன் கல்லூரியில் கல்விப் பயின்றார். அங்கு அவர், அவரது சமகால புகழ்பெற்ற மேதைகளான ‘ஆர்தர் சைமன்’ என்பவரையும், எட்மண்ட் காஸ் என்பவரையும் சந்தித்தார். காஸ் அவர்கள், சரோஜினி நாயுடு அவர்களின் கவிதைகளில் இந்தியாவின் கருப்பொருள்களான – பெரிய மலைகள், ஆறுகள், கோயில்கள், சமூக சூழல், போன்றவற்றை ஒட்டியே எழுதுமாறு அவருக்கு அறிவுரைக் கூறினார். அவர் தற்கால இந்திய வாழ்க்கை மற்றும் நிகழ்வுகளைத் தனது கவிதைகளில் சித்தரித்தார். சரோஜினி நாயுடு அவர்களுடைய படைப்புகளான “தி கோல்டன் த்ரேஷோல்டு (1905)”, “தி பார்ட் ஆஃப் டைம் (1912)”, மற்றும் “தி ப்ரோகேன் விங் (1912)” இந்திய மற்றும் ஆங்கில வாசகர்களை ஈர்த்தது.

### **சரோஜினி ஆற்றிய பணிகள்**

1919 ஆம் ஆண்டு, ஆங்கிலேய அரசாங்கம், ‘விழிப்புணர்வு ஆவணங்களை வைத்திருப்பது சட்டத்திற்கு புறம்பானதாகக் கருதும்’ சட்டமான ‘ரௌலெட் சட்டத்தினைப்’ பிறப்பித்தது. இச்சட்டத்தை எதிர்த்துப் போராடும் விதமாக, மோகன் தாஸ் காந்தி அவர்கள் ஒத்துழையாமை இயக்கத்தைத் துவக்கினார். இவ்வியக்கத்தில் பெண்கள் சார்பில் ஆதரவு தெரிவித்து, முதலில் இணைந்தவர் சரோஜினி நாயுடு ஆவார்.

1924 ஆம் ஆண்டு, கிழக்கு ஆப்ரிக்க இந்திய காங்கிரஸில் பங்கேற்ற இரண்டு இந்திய தேசிய காங்கிரஸ் உறுப்பினர்களுள் சரோஜினி நாயுடுவும் ஒருவராவார்.

சரோஜினி நாயுடு அவர்கள், 1925ல் காங்கிரஸ் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். இப்பதவிக்கு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முதல் பெண் தலைவர் என்ற பெருமை அவரையே சேரும்.



1925ல், சரோஜினி நாயுடு அவர்கள், கான்பூரில் நடந்த இந்திய தேசிய காங்கிரஸ் வருடாந்திர கூட்டத்தில் ஆயத்தமானார். சட்டமறுப்பு இயக்கத்தில், ஒரு முக்கிய பங்காற்றிய சரோஜினி அவர்கள், காந்திஜி மற்றும் பிற தலைவர்களுடன் கைது செய்யப்பட்டார். பல மாதங்கள் சிறையில் அடைக்கப்பட்ட அவர், காந்திஜியுடன் ஜனவரி 31, 1931 ஆம் ஆண்டில் விடுதலை செய்யப்பட்டார். 1942ல், நடந்த “வெள்ளையனே வெளியேறு இந்தியா” இயக்கத்தின் போது சரோஜினி நாயுடு அவர்கள், மீண்டும் கைது செய்யப்பட்டார். காந்திஜியுடன் 21 மாதங்கள் சிறையில் இருந்தார். சிறையில் இருந்த போது அவருக்கு, காந்திஜியுடன் ஒரு அன்பான உறவு ஏற்பட்டதால், காந்திஜி அவரை செல்லமாக “மிக்கி மவுஸ்” என்றே அழைத்தார்.

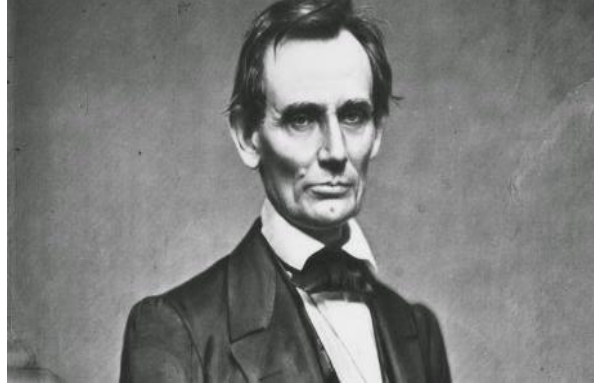
**முதல் பெண் கவர்னர்**



ஆகஸ்ட் 15, 1947ல், இந்தியாவிற்கு சுதந்திரம் கிடைத்தப் பின்னர், சரோஜினி நாயுடு அவர்கள், உத்தர பிரதேச ஆளுநர் ஆனார். இவர் 'சுதந்திர இந்தியாவின் முதல் பெண் கவர்னர்' என்ற பெருமையத் தட்டிச் சென்ற முதல் இந்திய பெண்மணி ஆவார்.

#### **இறப்பு**

சரோஜினி நாயுடு அவர்கள், மார்ச் 2, 1949 ஆம் ஆண்டில், மாரடைப்பால் தனது அலுவலகத்திலேயே இறந்தார்.



### பிறப்பு

1809ஆம் ஆண்டு பிப்ரவரி 12-ஆம் தேதி கெண்டக்கில் ஓர் ஏழை குடும்பத்தில் பிறந்தார் ஆப்ரஹாம் லிங்கன். அவரது தந்தை ஒரு செருப்புத் தைக்கும் தொழிலாளி. அவருடைய தாய் நான்ஸி இறந்துவிட சாரா என்கிற விதவையை மணந்துகொண்டார் ஆப்ரஹாமின் தந்தை தாமஸ். குடும்ப ஏழ்மை காரணமாக லிங்கனால் சரியாகப் படிக்க முடியவில்லை. எனவே, ஒரு கடையில் எடுபிடி வேலை பார்த்துக் கொண்டே இரவு நேரங்களில் மட்டும் பள்ளிப் பாடத்தை ஆர்வத்துடன் படித்தார் லிங்கன்.

### வேலைக்கு நடுவில் படிப்பு:

ஆப்ரஹாமின் பெற்றோர்கள் இருவரும் படிப்பு வாசனையற்றவர்கள் என்றாலும் தன் மகனைப் படிக்கச் சொல்லி உற்சாகமுட்டினார் சாரா..அந்தக் காட்டுப் பகுதியில் புத்தகங்கள் கிடைப்பதே அரிதாக இருந்தது. எனவே பல மைல்கள் நடந்து சென்று புத்தகங்களை இரவல் வாங்கிப் படித்தார். லிங்கன் தமது 22வது வயதில் அவர் ஓர் அலுவலகத்தில் குமாஸ்தாவாக வேலைக்குச் சேர்ந்தார். பின்னர் கடனுக்கு ஒரு கடையை வாங்கி வியாபாரத்தில் தோற்றுப் போனார். அடுத்து தபால்காரரானார். அதன் பிறகு அவர் தாமாகவே படித்து வழக்கறிஞரானார்



ஆப்ரஹாம் லிங்கனின் வெற்றி தோல்விகள்

லிங்கன் தன் வாழ்நாளில் இரண்டு முறை தன் வியாபாரத்திலும் எட்டுமுறை தேர்தலிலும் தோல்வி அடைந்தார். இறுதியாக 1860-ல் ஜனாதிபதி தேர்தலில் போட்டியிட்டு வெற்றி பெற்றார்.

லிங்கன் ஒருமுறை ஒரு பொதுக்கூட்டத்தில் பேசிக்கொண்டிருந்தபோது அவரை அவமானப்படுத்த எண்ணிய ஒருவர், "திரு. லிங்கன் அவர்களே உங்களைப் பற்றி மிகவும் பெருமையாக நினைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். உங்கள் அப்பா தைத்த செருப்பைத்தான் நான் அணிந்து கொண்டிருக்கிறேன்"" என்று உரத்த குரலில் கூறினார். அதாவது லிங்கனை அவர் ஒரு செருப்பு தைக்கும் தொழிலாளியின் மகன்தானே என்று அவமானப்படுத்த எண்ணினார்.

ஆப்ரஹாம் லிங்கன் சிறிது கூடக் கோபமில்லாமல், "நண்பரே! உங்களுக்கு நன்றி. இன்னும் நீங்கள் என் தந்தை தைத்த செருப்பை அணிந்து கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்றால் என் தந்தையின் தொழில் நேர்த்தி எவ்வளவு என்பது எனக்குப் புரிகிறது. ஒரு வேளை அந்தச் செருப்புப் பழுதாகிப் போனால் ஜனாதிபதி மாளிகைக்கு தயங்காமல் கொண்டு வாருங்கள். நான் சரியாகத் தைத்துக் தருகிறேன்"" என்று கூறினாராம்!

## 5. ஹெலன் கெல்லர்



### வாழ்க்கைக் குறிப்பு

ஹெலன் கெல்லர், அமெரிக்காவின் அலபாமா மாகாணத்தில் உள்ள துஸ்கும்பியாவில் 1880ஆம் ஆண்டு ஜூன் 27ஆம் நாள் பிறந்தார். பிறக்கும் பொழுது ஆரோக்கியமாகவே பிறந்தார். அவர் பிறந்து 19 மாதங்களில் ஏற்பட்ட கடும் காய்ச்சல் காரணமாகக் கண் பார்வை, கேட்கும் திறன், பேசும் திறன் ஆகியவற்றை இழந்தார். தனது உணர்ச்சிகளைச் சரியான முறையில் வெளிப்படுத்த முடியாமல் தவித்த ஹெலன் கெல்லர், முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொண்டார்.

1887ஆம் ஆண்டு, ஹெலன் கெல்லரின் பெற்றோர், அலெக்சாண்டர் கிரகாம் பெல்லை சந்தித்தனர். அலெக்சாண்டர், அவர்களைப் பார்வையற்றோருக்கான பெர்கின்ஸ் பள்ளிக்கு அனுப்பினார். கிரகாம்பெல் ஆன் சல்லிவன் என்ற ஆசிரியை ஹெலன் ஹெல்லருக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்தார். ஆன் சல்லிவன், கெல்லரின் ஆசிரியராக நியமிக்கப்பட்டார். அடுத்த 49 ஆண்டுகள் கெல்லரும் சல்லிவனும் ஒன்றாகவே கழித்தனர். கண் பார்வையற்றோருக்கான பிரெயில் எழுத்து முறையைக் கற்றுக் கொண்டார். எதையும் விரைவாகக் கற்றுக்கொள்ளும் திறமை கெல்லருக்கு இயல்பாகவே இருந்தது. பத்து வயது நிறைவதற்கு முன் ஹெலன் கெல்லர், கண்பார்வைஅற்றோருக்கான பிரெயில் முறையில் ஆங்கிலம், பிரெஞ்சு, ஜெர்மன், கிரேக்கம், லத்தீனம் ஆகிய மொழிகளைக் கற்றார். 1888 இல் ஹெலன் கெல்லர் பார்வையற்றோருக்கான பெர்கின்ஸ் பள்ளியில் சேர்ந்தார். 1904ஆம் வருடம், கெல்லர், சல்லிவனுடன் நியூயார்க் சென்று அங்கேயிருந்த காது கேளாதோருக்கான ரைட்-ஹுமாஸன் பள்ளியில் சேர்ந்தார். அங்கு கெல்லருக்கு பேசக் கற்றுத்தர சாரா.ஃபுல்லர் என்ற ஆசிரியை உதவினார். தனது ஆசிரியை சாரா.ஃபுல்லர் பேசும்போது அவரது வாய் உதடுகள் மற்றும் நாக்கின் அசைவுகளைத் தொட்டு தொட்டு



உணர்ந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பேசக் கற்றுக்கொண்டார் ஹெலன் கெல்லர். தட்டுத் தடுமாறி பேசத் தொடங்கிய அவர் பல ஆண்டுகள் பயிற்சி செய்தார். கடைசிவரை அவரால் தெளிவாகப் பேச முடியவில்லை ஆனால் ஹெலன் கெல்லர் ஒருமுறைகூட மனம் தளரவில்லை. மகளிருக்கான கேம்பிரிட்சு பள்ளியில் இணைந்தார். தனியாகப் பாடங்களைக் கற்றுக்கொண்ட கெல்லர் பல்கலைக் கழகத்திற்கு செல்ல விரும்பினார். 1900 இல் ராட்கிளிஃப் பல்கலைக்கழகம் மிகுந்த தயக்கத்துடன் கெல்லரை சேர்த்துக்கொண்டது. ஆன் சல்லிவனை துணைக்கு வைத்துக்கொண்டு தொய்வின்றி உழைத்த கெல்லர் 1904 ஆம் ஆண்டு தனது 24 ஆவது வயதில் இளங்கலை பட்டம் பெற்றார். கண்பார்வையின்றி காது கேளாமல் பல்கலைக் கழகத்தில் படித்துப் இளங்கலைப் பட்டம் பெற்ற முதற்பெண்மணி என்ற சிறப்பும் பெற்றார்.

### எழுத்தாளராக

தனது கல்லூரி நாட்களிலேயே 1903 இல் “தி ஸ்டோரி ஆஃப் மை லைப்” என்ற தலைப்பில் தனது சுயசரிதையை எழுதினார். கெல்லர் தன் வாழ்நாளில் மொத்தம் 12 நூல்களை எழுதியுள்ளார்.



### இறுதிக் காலம்

ஹெலன் கெல்லர் 1961 இல் பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டார். இதனால் தனது இறுதி நாட்களில் வீட்டிலேயே முடங்கிக் கிடக்க வேண்டியதாயிற்று. 1964, செப்டம்பர் 14 இல் கெல்லர் நியூயார்க்கில் நடைபெற்ற ஒரு நிகழ்ச்சியில் நாட்டின் மிகச்சிறந்த பெண்மணியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். கெல்லர் பார்வையற்றோருக்கான நிதி திரட்டுவதிலேயே தனது வாழ்நாள் முழுவதும் ஈடுபட்டார். இன்னும் ஒரு வாரத்தில் தனது 88 ஆவது பிறந்தநாள் வரவிருக்கும் நிலையில் 1968, ஜூன் 1 ஆம் நாள் தூக்கத்திலேயே

உயிர் துறந்தார். இவரது சேவையைக் கருதி இவரது உடல் வாஷிங்டன் டி. சியில் ஆன் சல்லிவன், பாலி தாம்சன் ஆகியோர்ரது உடலருகே நல்லடக்கம் செய்யப்பட்டது.

#### **சிறப்புகள்**

2009, அக்டோபர் 7 இல் அலபாமா மாநிலத்தில் ஹெலன் கெல்லருடைய வெண்கலச் சிலை நிறுவப்பட்டது. மேலும் ஹெலன்கெல்லர் முதன் முதலாக ஏழு வயதான போது ஆன் சல்லிவனுடன் தண்ணீரைத் தொட்டுணர்ந்து தண்ணீர் என்பதற்கான பொருளை உணர்ந்த அக்காட்சி சிலையாக வடிக்கப்பட்டுள்ளது. முதன் முதலில் மாற்றுத் திறனாளிக்கு அதுவும் குழந்தைப் பருவத்தில் தலைநகரில் சிலை வைக்கப்பட்டது அமெரிக்க வரலாற்றில் இதுவே முதல் முறையாகும்

## 6.அன்னை தெரேசா



### தொடக்க வாழ்க்கை

ஆக்னஸ் கோன்ஜா போஜாஜியூ 1910 ஆகஸ்டு 26 அன்று மக்கடோனிக் குடியரசின் ஸ்கோப்ஜே இல் பிறந்தார். நிக்கல் மற்றும் டிரானா போஜாக்கியுவின் குழந்தைகளில் இளையவர் இவர். அவரது தந்தை 1919 ஆம் ஆண்டில், நோய்வாய்ப்பட்டு ஆக்னஸுக்கு எட்டு வயதாயிருக்கும் போது காலமானார். அவரது மரணத்திற்குப் பின், அவரது தாயார் அவரை நல்லதொரு உரோமன் கத்தோலிக்கராக வளர்த்தார். ஸஜோன் கிராப்க்ளுகாசின் வாழ்க்கை வரலாற்றின்படி குழந்தைப் பருவத்தில் ஆக்னஸ் மறைப் பணியாளர்களாலும் அவர்களது சேவைகளாலும் ஈர்க்கப்பட்டு பன்னிரண்டு வயதுக்குள் துறவறம் புக முடிவு செய்து கொண்டார் .தனது பதினெட்டாம் வயதில் அவர் வீட்டை விட்டு வெளியேறி லொரேட்டோ சகோதரிகளின் சபையில் மறைப்பணியாளராகத் தன்னை இணைத்துக் கொண்டார்.

### தர்ம நிகழ்வுகள்



1982 இல் பெய்ருட்டின் கடும் முற்றுகையைத் தொடர்ந்து, அன்னை தெரேசா இஸ்ராயேல படைகளுக்கும் பாலஸ்தீன கொரில்லாக்களுக்கும் இடையே ஒரு தற்காலிகப் போர்நிறுத்தத்தை செய்து தாக்குதலுக்குள்ளான ஒரு மருத்துவமனையினுள் சிக்கிக் கொண்டிருந்த 37 குழந்தைகளை மீட்டார். 1996 க்குள் அவர் ஏறத்தாழ 100 நாடுகளில்

517தொண்டுநிறுவனங்களை நடத்திவந்தார் 'நாளடைவில் ஏழைஎளியோருக்குத் தொண்டாற்றும் அன்னை தெரேசாவின் பிறர் அன்பின் பணியாளர் சபை வெறும் பன்னிரண்டு மையங்களிலிருந்து, உலகம் முழுவதும் 450 நாடுகளில் ஆயிரக்கணக்கான மையங்களாக வளர்ந்தது.

**அங்கீகாரமும் வரவேற்பும்**



1962ல் பத்மஸ்ரீவிருது .1972ல்பன்னாட்டுபரிந்துணர்வுக்கான ஜவகர்லால்நேரு விருது, 1980-ல் இந்தியாவின் உயரிய குடிமக்கள் விருதான பாரத ரத்னா உட்பட இந்திய உயர்விருதுகளை பெற்றார்.

1979-ல், அன்னை தெரேசா அமைதிக்கான நோபல் பரிசு பெற்றார். அமைதியின் அச்சுறுத்தல்களாக விளங்கும், ஏழ்மையையும், துயரத்தையும் வீழ்த்தும் போராட்டத்தில் பங்கேற்றமைக்காக அவ்விருது வழங்கப்பட்டதாக அறிவிக்கப்பட்டது. நோபல் பரிசு பெறுபவர்களுக்கு அளிக்கப்படும் பாரம்பரிய விருந்தை மறுத்த அவர் அதற்காகும் 192,000 நிதியை இந்தியாவின் ஏழைகளுக்குக் கொடுக்குமாறு கேட்டுக்கொண்டார். மேற்க்கத்திய நாடுகளின் பல்கலைக்கழகங்களும், இந்தியபல்கலைக்கழகங்களும், அவருக்குக் கௌரவப்பட்டங்களை அளித்தன. மனிதநேயம், சமாதானம்,மற்றும்,சகோதரத்துவத்துக்காகப் பல்சான்பரிசினையும் (1978), ஆல்பர்ட் ஷ்வேத்ஸரின் (1975) அனைத்துலக விருதும் இவருக்கு அளிக்கப்பட்டது.

**மரணம்**



செப்டம்பர் 5, 1997 ல் இறுதிச்சடங்கிற்கு முன்னதாக ஒரு வார காலம் அன்னை தெரேசாவின் உடல் கொல்கத்தாவின் புனித தோமையார் ஆலயத்தில் பொதுமக்கள் பார்வைக்கு வைக்கப்பட்டிருந்தது. அனைத்து மத ஏழைகளுக்கும் அவர் ஆற்றிய தொண்டுக்குப் பரிகாரமாக, இந்திய அரசின் அரசு மரியாதையுடன் கூடிய இறுதிச்சடங்கு செய்யப்பட்டது.

#### 7. ஏ. பி. ஜே. அப்துல் கலாம்



**பிறப்பு:**

1931 ஆம் ஆண்டு, அக்டோபர் மாதம் 15 ஆம் நாள் ஜைனுலாப்தீனுக்கும், ஆஷியம்மாவுக்கும் மகனாக இந்தியாவின் தமிழ்நாடு மாநிலத்தில், பாம்பன் தீவில் அமைந்துள்ள இராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் இருக்கும் ஒரு சிறிய நகராட்சியான இராமேஸ்வரத்தில் பிறந்தார். இவர் ஒரு இஸ்லாமிய குடும்பத்தை சேர்ந்தவர்.

**இளமைப் பருவம்:**

அப்துல் கலாம், இராமேஸ்வரத்திலுள்ள தொடக்கப்பள்ளியில் தனது பள்ளிப்படிப்பை தொடங்கினார். ஆனால் இவருடைய குடும்பம் ஏழ்மையில் இருந்ததால்,

இளம் வயதிலே இவர் தன்னுடைய குடும்பத்திற்காக வேலைக்குச் சென்றார். பள்ளி நேரம் போக மற்ற நேரங்களில் இவர் செய்தித்தாள்கள் விநியோகம் செய்தார். இவருடைய பள்ளிப்பருவத்தில் இவர் ஒரு சராசரி மாணவனாகவே வளர்ந்தார்.

#### கல்லூரி வாழ்க்கை:

தன்னுடைய பள்ளிப்படிப்பை முடித்தபிறகு, திருச்சிராப்பள்ளியிலுள்ள “செயின்ட் ஜோசப் கல்லூரியில்” இயற்பியல் பயின்றார். 1954ஆம் ஆண்டு, இயற்பியலில் இளங்கலை பட்டம் பெற்றார். ஆனால், இயற்பியல் துறையில் ஆர்வம் இல்லை என உணர்ந்த இவர், 1955 ஆம் ஆண்டு தன்னுடைய “விண்வெளி பொறியில் படிப்பை” சென்னையிலுள்ள எம்.ஐ.டி-யில் தொடங்கினார். பின்னர் அதே கல்லூரியில் முதுகலைப் பட்டமும் பெற்றார்

#### விஞ்ஞானியாக ஏ.பி.ஜே அப்துல் கலாம்:



1960 ஆம் ஆண்டு வானூர்தி அபிவிருத்தி அமைத்தல் பிரிவில் விஞ்ஞானியாக தன்னுடைய ஆராய்ச்சி வாழ்க்கையைத் தொடங்கிய அப்துல் கலாம், ஒரு சிறிய ஹெலிகாப்டரை இந்திய ராணுவத்திற்காக வடிவமைத்து கொடுத்தார். பின்னர், இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி கூடத்தில் தனது ஆராய்ச்சிப்பணிகளைத் தொடர்ந்த அவர், துணைக்கோள் ஏவுகணைக் குழுவில் (SLV) செயற்கைக்கோள் ஏவுதலில் முக்கிய பங்காற்றினார். 1980 ஆம் ஆண்டு SLV -III ராக்கெட்டைப் பயன்படுத்தி ரோகினி-ஐ என்ற துணைக்கோளை வெற்றிகரமாக விண்ணில் ஏவச்செய்தார். இது அவருக்கு மட்டுமல்லாமல், இந்தியாவிற்கே ஒரு சாதனையாக அமைந்தது. இத்தகைய வியக்கதக்க செயலைப் பாராட்டி மத்திய அரசு இவருக்கு 1981 ஆம் ஆண்டு இந்தியாவின் மிகப் பெரிய விருதான “பத்ம பூஷன்” விருது வழங்கி கௌரவித்தது. 1963 ஆம் ஆண்டு முதல் 1983 ஆம்

ஆண்டு வரை, இந்திய விண்வெளி ஆராய்ச்சி கூடத்தில் பல பணிகளை சிறப்பாக செய்த இவர், 1999 ஆம் ஆண்டு “பொக்ரான் அணு ஆயுத சோதனையில்” முக்கிய பங்காற்றியுள்ளார். இந்தியாவை அணு ஆயுத வல்லரசாக மாற்றிய ஏ.பி.ஜே அப்துல் கலாம், இதுவரை ஐந்து ஏவுகணை திட்டங்களில் பணிபுரிந்துள்ளார். அவர், அனைவராலும் இந்திய ராணுவ ராக்கெட் படைப்பின் பிதாவாக போற்றப்படுகிறார்.

**குடியரசுத் தலைவராக ஏ.பி.ஜே அப்துல் கலாம்:**



2002 ஆம் ஆண்டு நடந்த குடியரசுத் தலைவர் தேர்தலில் வெற்றி பெற்று, இந்தியாவின் 11 வது குடியரசு தலைவராக ஜூலை 25 ஆம் நாள் 2002 ல் பதவியேற்றார். குடியரசு தலைவராவதற்கு முன், இந்தியாவின் மிகப்பெரிய விருதான “பாரத ரத்னா விருது” மத்திய அரசு இவருக்கு வழங்கி கௌரவித்தது. மேலும், “பாரத ரத்னா” விருது பெற்ற மூன்றாவது குடியரசு தலைவர் என்ற பெருமையைப் பெற்றார். 2007 ஆம் ஆண்டு வரை குடியரசுத் தலைவராக இருந்த இவர் “மக்களின் ஜனாதிபதி” என்று அனைவராலும் அன்போடு அழைக்கப்பட்டார். 2007 ஆம் ஆண்டு குடியரசுத் தேர்தலில் மீண்டும் போட்டியிட நினைத்த கலாம், பிறகு பல காரணங்களால் அந்த தேர்தலில் போட்டியிட போவதில்லை என முடிவு செய்து விலகினார்.

**விருதுகள்:**

- 1981 – பத்ம பூஷன்
- 1990 – பத்ம விபூஷன்
- 1997 – பாரத ரத்னா
- 1997 – தேசிய ஒருங்கிணைப்பு இந்திராகாந்தி விருது
- 1998 – வீர சவர்கார் விருது
- 2000 – ராமானுஜன் விருது
- 2007 – அறிவியல் கவுரவ டாக்டர் பட்டம்
- 2007 – கிங் சார்லஸ்-ஐஐ பட்டம்
- 2008 – பொறியியல் டாக்டர் பட்டம்

2009 – சர்வதேச வோன் கார்மான் விங்ஸ் விருது

2009 – ஹூவர் மெடல்

2010 – பொறியியல் டாக்டர் பட்டம்

2012 – சட்டங்களின் டாக்டர்

2012 – சவரா சம்ஸ்க்ருதி புரஸ்கார் விருது

**ஏ.பி.ஜே அப்துல் கலாம் எழுதிய நூல்கள்:**

- அக்னி சிறகுகள்
- இந்தியா 2012
- எழுச்சி தீபங்கள்
- அப்புறம் பிறந்தது ஒரு புதிய குழந்தை

இறுதிவரைக்கும் பிரம்மச்சாரியாக வாழ்ந்த ஏ.பி.ஜே அப்துல் கலாமின் எளிமையான வாழ்க்கையும், அவரது இனிமையான பேச்சும் எல்லோரையும் கவர்ந்தது என்றால் வியப்பில்லை. ‘எதிர்கால இந்திய இளைஞர்கள் கையில்’ என்ற அவர் “கனவு காணுங்கள்! அந்த கனவை நினைவாக்க பாடுபடுங்கள்” என்னும் வாக்கியத்தை இளைஞர்களின் மனதில் வேருன்ற செய்தவர்.

உலகம் போற்றும் விஞ்ஞானியான கலாம் தன்னுடைய பொன்மொழிகளாலும், கவிதைகளாலும், வாசகங்களாலும் அனைவரின் மனதிலும் நீங்கா இடம் பிடித்துள்ளார்.

#### **8.கல்பனா சாவ்லா**



**பிறப்பு:**

கல்பனா சாவ்லா அவர்கள், இந்தியாவிலுள்ள ஹரியானா மாநிலத்தில் கர்னல் என்ற ஊரில் ஜூலை 1, 1961 ஆம் ஆண்டு, பனாரஸ் லால் சாவ்லாவுக்கும், சன்யோகிதா



தேவிக்கும் மகளாக, ஒரு பஞ்சாபி குடும்பத்தில் பிறந்தார். இவருக்கு சுனிதா மற்றும் தீபா என்ற இரண்டு சகோதரிகளும், சஞ்சய் என்ற சகோதரனும் இருந்தனர்.

**ஆரம்ப வாழ்க்கை மற்றும் கல்வி:**



கல்பானா சாவ்லா, தனது ஆரம்ப கல்வியை கர்னலில் உள்ள அரசு பள்ளியில் தொடங்கினார். 1982 ஆம் ஆண்டு சண்டிகரில் உள்ள “பஞ்சாப் பொறியியல் கல்லூரியில்” விமான ஊர்தியியல் துறையில் கல்விப் பயின்று இளங்கலைப் பட்டமும் பெற்றார். பின்னர், 1984 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்காவில் உள்ள “டெக்சாஸ் பல்கலைக்கழகத்தில்” விண்வெளிப் பொறியியல் துறையில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றார். 1986ல் பெளல்தேரில் உள்ள “கோலோரடோ பல்கலைக்கழகத்தில்” இரண்டாவது முதுகலைப் பட்டமும், பிறகு 1988ல் வெண்வெளி பொறியியல் துறையில் முனைவர் பட்டமும் பெற்றார்.

**முதல் விண்வெளி பயணம்:**

1995 ல் நாசா விண்வெளி வீரர் பயிற்சிக் குழுவில் சேர்ந்த அவர், அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளில் “கொலம்பிய விண்வெளி ஊர்தியான எஸ்.டி.எஸ்-87இல்” பயணம் செய்வதற்குத் தேர்வு செய்யப்பட்டார். 1997 ஆம் ஆண்டு மேற்கொண்ட இந்த பயணத்தில், சுமார் 372 மணி நேரம் வெண்வெளியில் இருந்து சாதனைப் புரிந்து வெற்றிகரமாக பூமி திரும்பினார். இதன் மூலம் விண்வெளிக்குச் சென்ற முதல் இந்தியப் பெண் என்ற பெருமையும் பெற்றார்.

**கொலம்பியா விண்கல நிகழ்வு:**



முதல் விண்வெளிப் பயணத்தை வெற்றிகரமாக முடித்த கல்பனா சாவ்லா, அடுத்த ஐந்து ஆண்டுகளில் தன்னுடைய இரண்டாவது பயணத்திற்குத் தயாரானார். 2000 மற்றும் 2002 ஆம் ஆண்டுகளில் மேற்கொள்ளக்கூடிய இந்த பயணம் பலதரப்பட்ட தொழில்நுட்பக் கோளாறுகளால் காலம் கடத்தப்பட்டது. பின்னர், 2003-ம் ஆண்டு ஜனவரி 16-ந் தேதி விண்வெளி ஆராய்ச்சிக்காக, அமெரிக்காவின் கென்னடி நிலையத்திலிருந்து கொலம்பியா விண்கலம் எஸ்.டி.எஸ்-107 அனுப்பி வைக்கப்பட்டது. இந்திய வம்சாவளி பெண்ணாகிய கல்பனா சாவ்லா உள்ளிட்ட 7 பேர் அதில் பயணித்தனர். 16 நாள் ஆய்வை முடித்து வெற்றிகரமாக பூமிக்குத் திரும்பிய அவர்கள் சென்ற அந்த விண்கலம், அமெரிக்காவின் டெக்ஸாஸ் வான்வழியில் வெடித்துச் சிதறியது. கல்பனா சாவ்லா உள்பட ஏழு விலைமதிப்பற்ற விண்வெளி வீரர்களும் பலியாகினர்.



ஒரு சாதாரணப் பள்ளியில் படித்து, பலர் வியக்கும்படி தன் கனவுகளை நனவாக்கி வாழ்ந்து காட்டியவர் கல்பனா சாவ்லா. பெண்ணினத்தின் பெருமைக்கு எடுத்துக்காட்டாய் விளங்கிய அவர், இந்தியாவிற்கு உலகப் புகழ் சேர்த்தவர் என்றால் அது மிகையாகாது. ‘கனவுகளைக் கண்டு அந்த கனவுகளை நனவாக்குவதற்கு விடா முயற்சியோடும், முழுமனதோடும் செயல்பட்டால் வெற்றி நிச்சயம்’ என்ற உண்மையை உலகிற்கு உணர்த்தி சென்ற வீரப் பெண்ணை நாமும் போற்றுவோம். இந்தியாவில் பல கல்வி நிறுவனங்கள் மற்றும் அரசாங்கப் பொது நிறுவனங்களுக்கு, கல்பனா சாவ்லாவின் நினைவைப் பறைசாற்றும் வகையில் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது.

## 9.திறமை



ஒரு ஊரில் ஜிம் என்ற பையன் வாழ்ந்து வந்தான். அவன் ஒரு சராசரியான பையன். எதையும் மெதுவாகத்தான் அவனால் புரிந்து கொள்ள முடியும். அவன் வகுப்பு

மாணவர்கள் அவனை ஏளனம் செய்வார்கள்.ஆனால் ஜிம் அவர்களை பொருட்படுத்த மாட்டான். ஜிம்மின் பெற்றோர் அவனுடைய எதிர்காலத்தைப் பற்றி கவலைப்பட்டார்கள்.

ஜிம்முக்கு படிப்பில் நாட்டமில்லை. ஆனால் அவனுக்கு நன்றாக நீச்சல் வரும். அவனுக்கு லியான் என்று ஒரு நண்பன் உண்டு. ஒவ்வொருவரும் சில விஷயங்களில் கெட்டிக்காரர்களாக இருப்பார்கள் சில விஷயங்களில் கெட்டிக்காரர்களாக இருக்க மாட்டார்கள் என்று லியான் சொல்லுவான். ஒரு நாள் அவன் ஜிம்மிடம் “நீ எதில் கெட்டிக்காரன்?” எனக் கேட்டான். “எனக்கு படிப்பு அவ்வளவாக வராது ஆனால் நீச்சல் என்றால் ரொம்ப பிடிக்கும்” என்றான் ஜிம்.

அதற்கு அடுத்த நாள், லியான் தன் நண்பர்களை குளத்தின் அருகே ஒளிந்து கொள்ளச் சொல்லி,ஜிம் வரும்போது தான் தண்ணீரில் மூழ்குவது போல நடிக்கப் போகிறேன் என்று சொன்னான். சிறிது நேரத்தில் ஜிம் அந்தப் பக்கம் வருவதைப் பார்த்த லியான் குளத்தினுள் குதித்து, உதவி கேட்டு அலற ஆரம்பித்தான். ஜிம் சட்டென்று குளத்தில் குதித்து லியானை வெளியே இழுத்துப் போட்டான்.



லியானை உற்றுப் பார்த்த ஜிம், “உனக்கு நீச்சல் தெரியும். பிறகு ஏன் இப்படி உதவி கேட்டு அலறினாய்?” எனக் கேட்டான். “உனக்கு நீச்சலில் உள்ள திறமையை உலகிற்கு காட்டத்தான்” என்ற லியான் குளத்தினருகே ஒளிந்து கொண்டிருந்த தன் நண்பர்களை கூப்பிட்டான்.



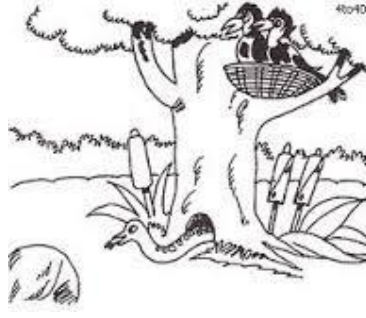
அவர்கள் ஜிம்மின் திறமையைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டு, முன்பு அவனை ஏளனம் செய்ததற்கு வருந்தினார்கள். ஜிம் நீச்சல் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து பலவகை நீச்சல் பாணிகளையும் கற்று நல்ல தேர்ந்த நீச்சலவிரனாக ஆனான். நீச்சல் போட்டியில் கலந்து கொண்டு முதல் பரிசை வென்றான். அவனுக்கு நீச்சலில் இருந்த திறமையை கண்டு பிடித்தற்காக லியானுக்கு நன்றி சொன்னான். நீச்சல் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்து வந்து பெரிய நீச்சல்விரனாக ஆனான்.

#### **நீதி:**

நம் எல்லோருக்கும் வெற்றி பெறுவதற்கான திறமையும் தகுதியும் இருக்கிறது. நமக்கு எதில் திறமை இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து அதை மேம்படுத்தி வெற்றி பெற வேண்டும்.

### **10. அறிவுக்கூர்மை**

முன்னொரு காலத்தில், ஒரு சிறிய கிராமத்தில், பெரிய ஆலமரம் ஒன்று ஊருக்கு வெளியே இருந்தது. அந்த மரத்தில் ஒரு ஜோடி காகங்கள் தங்கள் குஞ்சுகளோடு வாழ்ந்து வந்தன. ஒரு நாள், பாம்பு ஒன்று மரத்தின் அடிப்பகுதியில் இருந்த பொந்தில் வாழ்வதற்காக வந்து சேர்ந்தது.



காக்கைகளுக்கு பாம்பின் வருகை மகிழ்ச்சி தரவில்லை. ஆனால் அவைகளால் எதுவும் செய்யவும் முடியவில்லை. ஒரு சில நாட்களுக்கு பிறகு, பெண் காகம் சில முட்டைகளை குஞ்சு பொரித்தது. காகங்கள் உணவு தேடி வெளியே சென்ற போது பாம்பு மரத்தின் கிளைகளின் மீது ஊர்ந்து ஏறிச் சென்று குஞ்சுகளை விழுங்கியது.



காக்கைகள் திரும்பி வந்தபோது தங்களுடைய குஞ்சுகளைக் காணாமல் அங்குமிங்கும் தேடி அலைந்தன. ஆனால் குஞ்சுகளை கண்டறிய முடியவில்லை. தங்கள் குஞ்சுகள் மறைந்ததனால் அவைகளுக்குப் பெரும் துக்கம் உண்டாயிற்று.

ஒரு சில மாதங்களுக்கு பிறகு பெண் காகம் மேலும் சில முட்டைகளை இட்டுக் குஞ்சு பொரித்தது. இந்த முறை அது கூட்டில் தங்கியிருக்க, ஆண் காகம் மட்டும் உணவு தேடி வெளியே சென்றது. அந்த நேரத்தில் பேராசை பிடித்த பாம்பு, பெண் காகம் இருந்ததைக் கூட பொருட்படுத்தாமல் மரத்தின் மீது ஊர்ந்து சென்று காக்கைக் குஞ்சுகளைத் தாக்கியது. தனது குஞ்சுகளைக் கவனமாகப் பாதுகாத்துக் கொண்டிருந்த பெண் காகம் பாம்புடன் போராட முயன்றது. ஆனால் அது மிகவும் பலவீனமாக இருந்ததால் முடியவில்லை. பெண் காக்கையின் அலறலைக் கேட்ட மற்ற காகங்கள் உதவ வந்தன. ஆனால் அதற்குள் பாம்பு குஞ்சுகளை விழுங்கி முடித்து தனது பொந்திற்கு திரும்பி நழுவிச்சென்று விட்டது. இது வழக்கமாய்ப் போனது. ஒவ்வொரு முறை காக்கை முட்டை இட்டதும் பாம்பு மரத்தில் ஏறிச் சென்று அவற்றை விழுங்கிவிடும்.

இதன் காரணமாக, காகங்களினால் தங்கள் குடும்பத்தை வளர்க்க முடியவில்லை. அவை வருத்தத்துடன் இருந்தன. ஆனால் அவைகளுக்கு இந்த கொலைகார பாம்பிடமிருந்து எப்படி தப்பிப்பது என்று புரியவில்லை.

ஒரு நாள், பெண் காகம் ஆண் காகத்திடம் இந்த மரத்தை விட்டு உடனே நாம் போய்விட வேண்டும் என்று சொன்னது. ஆனால் ஆண் காகம், நாம் இந்த மரத்தில் பல ஆண்டுகளாக வசித்து வருகிறோம். அதனால் நாம் இங்கே தான் இருக்க வேண்டும் என்று ஆறுதல் சொன்னது. பிறகு அது புத்தி கூர்மையுள்ள நரியிடம் இது குறித்து யோசனை கேட்கலாம் எனக் கூறியது. பிறகு அந்த எண்ணத்தோடு நரியை நாடிச் சென்றன. தன் நண்பர்களை வரவேற்ற நரி “உங்கள் இருவரையும் பார்த்தால் மிகவும் சோகமாய் இருப்பது போலத் தெரிகிறது. ஏன், என்ன ஆயிற்று?” எனக் கேட்டது.

“நாங்கள் ஒரு பெரிய பிரச்சனையோடு இருக்கிறோம். ஒரு பாம்பு எங்களை துன்புறுத்துகிறது. எங்கள் முட்டைகளையும் குஞ்சுகளையும் அது விழுங்கி விடுகிறது. இதற்கு உன் உதவியைக் கேட்கிறோம்” என்ற காகங்கள், நடந்த விஷயங்களையெல்லாம் நரிக்குச் சொல்லின. புத்திசாலியான அந்த நரி, சில நிமிடம் யோசனை செய்துவிட்டு ஒரு பிரமாதமான திட்டத்தை அவைகளுக்குச் சொன்னது.

“கவனமாக கேளுங்கள். இந்த திட்டத்தின்படி செயல்படுங்கள். காலையில், ஆற்றின் கரையோரத்தில் அரண்மனையைச் சேர்ந்த பெண்கள் குளிக்கும் இடத்துக்குச் செல்லுங்கள். கரையில் இருக்கும் ஒரு தாம்பாளத்தின் மீது தங்களின் நகைகளை வைத்திருப்பார்கள். அவற்றை காவல்காரர்கள் சற்று தூரத்திலிருந்து கவனித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். நீங்கள் ஒரு அட்டிகையை கொத்திக் கொண்டு, அதிக சத்தத்தை ஏற்படுத்தி அங்கிருந்து பறக்க வேண்டும்.



அதைப் பார்க்கும் காவல்காரர்கள் உங்களை விரட்டியபடியே உங்கள் மரத்தை வந்தடைவார்கள். நீங்கள் அந்த அட்டிகையை உங்கள் மரப்பொந்தினுள் போட்டுவிட

வேண்டும். அதை எடுக்க முயலும் போது தங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள அந்த பாம்பை காவல்காரர்கள் கொன்று விடுவார்கள்” என்றது நரி. இந்த யோசனை காகங்களுக்கு பிடித்திருந்தது. அடுத்த நாள் அதை செய்துவிடுவதாக அவை சபதம் எடுத்துக் கொண்டன.

அடுத்த நாள் காலை திட்டப்படி தயாராக இருந்த காகங்கள், ஆற்றின் கரைக்குப் பறந்து சென்றன. பெண் காகம் அட்டிகையைக் கொத்திக் கொண்டு பறந்தது. ஆண் காகம் காவல்காரர்களின் கவனத்தை ஈர்க்க சத்தமாகக் கரைந்தது. காவலர்கள் தங்கள் கம்பு கத்திகளை சுழற்றியபடி காகங்களின் பின்னால் ஓடி வந்தனர். சீக்கிரமே அவர்கள் ஆலமரத்தை அடைந்தார்கள். அங்கே பாம்புப் பொந்தினுள் காக்கைகள் அட்டிகையைப் போடுவதைப் பார்த்தார்கள்.

காவலர்கள் ஒரு குச்சியைக் கொண்டு நகையை எடுக்க முயற்சி செய்ய, பாம்பு பொந்தை விட்டு வெளியே வந்து அவர்களைப் பார்த்து சீறியது. அதைக் கண்டு பயந்த காவல்காரர்கள் கம்புகள் வாள்களால் பாம்பைக் கொன்று, அட்டிகையை எடுத்துச் சென்றனர். தூரத்தில் இருந்து இதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த காகங்களுக்கு சந்தோஷமாக இருந்தது. அவை நரிக்கு நன்றி தெரிவித்தன. அதன் பின்னர் தங்கள் குஞ்சுகளோடு அவை அந்த ஆலமரத்தினில் மகிழ்ச்சியாய் வாழ்ந்தன.



**நீதி:** வலிமையோடு இருப்பதைவிட அறிவுக்கூர்மையோடு இருப்பது சிறந்தது.



## 11.ஆளுமைத் திறன்

ஒரு ஊரில் ஒரு சிறுவன் இருந்தான். புத்திசாலியான, திறமையான அழகான பையன் அவன். ஆனாலும் அவன் சுயநல புத்தியுடையவன். மேலும் அவன் கடுமையான கோபக்காரனும் கூட. இதனால் யாரும் அவனோடு நட்பாய் இருக்க விரும்பவில்லை. அடிக்கடி அவன் கோபப்படுவான். அப்போது அவன் மற்றவர்களை வாய்க்கு வந்தபடி திட்டி விடுவான்.



சிறுவனின் பெற்றோர்களுக்கு அவனுடைய கோபம் குறித்து ஒரே கவலை. என்ன செய்யலாம் என யோசித்தார்கள். ஒரு நாள் அப்பாவுக்கு ஒரு யோசனை தோன்றியது. மகனை அழைத்து அவனிடம் ஒரு சுத்தியலும் ஒரு பை நிறைய ஆணியும் கொடுத்தார். எப்போதெல்லாம் கோபம் வருகிறதோ அப்போதெல்லாம் ஒரு ஆணியை எடுத்து வேலியின் மீது பலமாக அடிக்கச் சொன்னார்.

வேலி நல்ல வலுவாகவும், சுத்தியல் கனமாகவும் இருந்தது. ஆனாலும் பையனுக்கு வந்த கோபத்தில் முதல் நாளே 37 ஆணிகளை அடித்து விட்டான்.



நாட்கள் செல்லச் செல்ல, அடித்த ஆணிகளின் எண்ணிக்கை மெதுவாக குறைந்து கொண்டே வந்தது. சில காலத்திலேயே ஆணியை அடிப்பதை விட தன் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது எளிது என்று பையன் புரிந்து கொள்ள ஆரம்பித்தான்.

ஒரு நாள் அந்த சிறுவன் ஒரு ஆணியைக் கூட அடிக்கவில்லை. அவன் தன் கோபத்தை பூரணமாக கட்டுப்படுத்த கற்றுக் கொண்டுவிட்டான். தன்னுடைய இந்த சாதனையை தந்தையிடம் போய் சொன்னான். அவர், “இனிமேல் நீ ஒரு நாள் முழுக்க கோபத்தை கட்டுப்படுத்தும் போது ஒரு ஆணியை பிடுங்கிவிடு” என்றார்.

நிறைய நாட்கள் கடந்தன. இப்போது எல்லா ஆணியும் பிடுங்கப்பட்டு விட்டது என அந்த பையன் பெருமைப் பட்டுக் கொண்டான். இதை அப்பாவிடம் வந்து சொன்னான். அவர் வேலியை வந்து கவனமாகப் பார்த்தார். “நீ நல்லபடியாக செய்திருக்கிறாய் மகனே. ஆனால் ஆணிகளைப் பிடுங்கியதால் ஏற்பட்டுள்ள ஓட்டைகளைப் பார்.



இந்த வேலி இனி பழையபடி ஆக முடியாது. அதே போல, நீ மற்றவர்களைத் திட்டும் போது உன் வார்த்தைகள் அவர்களுடைய மனதில் தழும்புகளை ஏற்படுத்திவிடும், வேலியின் ஓட்டைகளைப் போல. நீ மன்னிப்பு கேட்டாலும், அந்த தழும்புகள் மறையாது. நாம் அனைவரையும் அன்பும் மரியாதையும் கொடுத்து நடத்த வேண்டும் என்பது உன் நினைவில் இருக்கட்டும்” என்றார்.

**நீதி :** நாம் பேசிப் பழகும் விதம்தான் மற்றவர்களுக்கு நம்மைப் பற்றிய அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்தும். அது தான் நம் குணத்தையும் தீர்மானிக்கும். ஆகவே மற்றவர்களிடம் கனிவாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

## 12.குறைகளை ஏற்றுக்கொள்வது

ஒரு ஊரில் ஒரு வயதான சீனப் பெண்மணி இருந்தார். அவரிடம் இரண்டு பெரிய பானைகள் இருந்தன. ஒரு நீண்ட கம்பின் இரு முனைகளிலும் அந்த பானைகளைக் கட்டி தன் தோள்களின் மீது வைத்து தூக்கிச் செல்வார்.



ஒரு பானை ஓட்டை. மற்றது நல்ல பானை. அதில் எப்போதும் முழுத் தண்ணீரும் தங்கும். தொலைவிலிருந்த ஓடையிலிருந்து வீட்டிற்கு தண்ணீரைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் போது ஓட்டைப்பாணையில் தண்ணீர் பாதி தான் இருக்கும். இரண்டு வருடங்களாக இது தொடர்ந்து நடந்து வந்தது. அந்தப் பெண்மணி பாதி பானைத் தண்ணீர் தான் கொண்டு வருவார். முழுத்தண்ணீரையும் கொண்டு வரும் நல்ல பானைக்கோ தன்னைப் பற்றி பெருமை.

ஆனால் இந்த ஓட்டைப் பானைக்கு தன் குறையைப் பற்றி ஒரே வெட்கம், அவமானம். தன்னால் பாதி காரியத்தைத் தான் செய்ய முடியும் என்று. அது தான் தோல்வி அடந்து விட்டதாகவே நினைத்து வந்தது. இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு ஒரு நாள் அது ஓடையின் அருகே இருக்கும் போது அந்த பெண்ணிடம் பேசியது.

“நான் என்னப் பார்த்து வெட்கப்படுகிறேன். என்னிடம் உள்ள ஓட்டையினால் தண்ணீர் உன் வீடு போய் சேரும் வரை ஒழுகுகிறது”

அந்த வயதான பெண் சிரித்தார். “நாம் வரும் பாதையில், நீ இருக்கும் பக்கம் மட்டும் பூக்கள் உள்ளன அந்தப் பாணையின் பக்கம் பூக்களே இல்லை என்பதை கவனித்தாயா?



உன்னுடைய குறை எனக்குத் தெரியும். அதனால் பூ விதைகளை நீ இருக்கும் பக்கமாகவே விதைத்தேன். நாம் திரும்பி வரும் போது அதற்கு தினமும் தண்ணீர் ஊற்றி வந்தாய். இரண்டு வருடங்களாக வீட்டை அலங்கரிக்க பூ பறித்து கொண்டு வருகிறேன். நீ இல்லாமல் அதை செய்திருக்க முடியாது.

**நீதி:** நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதாவது குறைபாடு இருக்கும். அந்த ஓட்டைகளும் குறைகளும் தான் நம் வாழ்வை மற்றவரின் வாழ்விலிருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டும்.